

DARKNESS OF FROZEN FOOD

冷凍食品の闇



【目次】

- 1 【冷凍食品の落とし穴について】 P4
- 2 【冷凍食品の市場】 P5
- 3 【冷凍食品と冷凍流通品の違い】 P6
- 4 【冷凍食品の良さ】 P7
- 5 【認知症高齢者との関連】 P8
- 6 【冷凍食品の闇】 P9
 - 1 : 認知症発症リスクが上昇 P10・11
 - 2 : 食品の酸化が進んでいる P12
 - 3 : 感情が抑えれなくなる P13
 - 4 : 心のバランスが崩れる P14
- 7 【冷凍野菜の闇】 P15
- 8 【危険な冷凍食品ランキングトップ5】 P16

1 【冷凍食品の落とし穴について】

このような冊子は、取り上げるモノの批判や問題点を指摘する内容が多いです。

もちろんタイトルの通り、冷凍食品には”落とし穴”があります。

特に認知症高齢者にとって、**冷凍食品は良いものとは言えないです。**



なので「冷凍食品の落とし穴(以下：当冊子)」では、**冷凍食品が認知症高齢者の心身に与えるダメージについてお話しします。**

しかし、我々は、**”批判だけするのは卑怯である”**という考えを持っています。

また、冷凍食品を開発・進化させている人達・企業の考えや想い、努力を理解しないまま、一方的に批判するのは、「心」を一番大切にしている我々の想いに反します。

そのため、当冊子では認知症高齢者にとっての冷凍食品の問題点についてお話ししますが、**冷凍食品の良さ**についてもお話しします。

問題点と良さを理解した上で、冷凍食品の使用について考えて頂ければと思います。

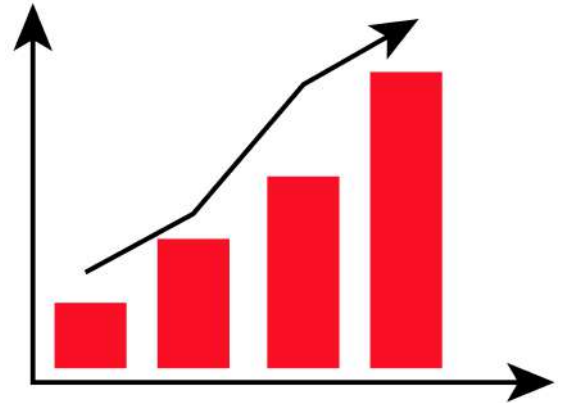


2【冷凍食品の市場】

冷凍食品の市場は右肩上がりです。

特に2020年のコロナ禍以降はより消費が増えています。

以下に、冷凍食品市場について
記載している記事の内容を記載します。



『これまで冷凍食品になじみがなかった層が
手を伸ばすようになり「ヘビーユーザー」が増加した——。』

日本冷凍食品協会広報部長の三浦佳子氏は、
コロナ禍における市販用冷凍食品の顧客動向をこのように分析しています。

実際に、それを裏付けるデータがある。同協会が2022年2月に実施した
「“冷凍食品の利用状況”実態調査」(全国の男女1250人が対象)では
「冷凍食品を月1回以上利用する」と答えた人は対18年比で22年は
約6.6%増えています。

また、「**冷凍食品の利用頻度が1年前より増えた**」と答えた人も**約22%**いる。

より多くの消費者が冷凍食品を購入するにつれて、冷凍食品の市場規模も拡大している。
富士経済グループによると、21年の市販用冷凍食品の販売額(見込み)は1兆684億円と、
20年から**約2%伸長**しています。

コロナ前の19年と比較すれば、
約8.5%成長しています。



抜粋記事：

“超”拡大する冷凍食品市場

食卓の異変と冷食の進化、小売業の新しい売場づくりとは

DIAMOND Chain Store online 2022/11/25

3【冷凍食品と冷凍流通品の違い】

○冷凍食品：

・前処理をしている

原料の洗浄、お魚だったら頭・内臓・骨などの不可食部分を取り除く、三枚おろしや切身にする、その切身にパン粉をつけて油で揚げるだけで魚フライができるように調理し易くなるように予め処理をしていること。

・急速凍結をしている

凍結する際に、食品の組織が壊れて品質が変わってしまわないよう、できるだけ短時間（30分以内）で凍結させること。

・品温をマイナス-18℃以下で保管

食品の温度（品温）を生産、貯蔵、輸送、配送、販売の各段階を通じ一貫して常に-18℃以下に保つように管理しています。

・適切に包装している

冷凍食品が利用者の手元に届くまでの間に、汚れたり、形くずれしたりするのを防ぐため、包装しています。包装には、取扱方法、調理方法等のほか法律で決められている項目も含めて、利用する人に必要な様々な情報が表示されています。

○冷凍流通品：

流通のために冷凍されたもので、特に基準はなく、冷凍食品以外で冷凍された物全般

例：生魚や生肉を冷凍させたもの



4【冷凍食品の良さ】

・保存性

冷凍食品のメリットで一番言われていることが**保存性**です。

元々、イングランドの労働者が、食べ物を腐らせないように食材を冷凍したことが冷凍食品の発祥とされています(諸説あり)。

そのため冷凍食品を作るきっかけになった保存性は、**冷凍食品の最大のメリット**です。



・保存料がいらぬ

食品が腐るのを遅らせる「保存料」は冷凍食品に使われていません。

冷凍食品はマイナス18度以下の低温で保存するので、**腐敗の原因になる細菌が活動できない**ため、保存料を使う必要がありません。

・簡易性

食べたい時に時間をかけず食べられることも、大きなメリットです。

ハンバーグなど通常作るに時間がかかる料理も、数分でできてしまいます。料理をしたことがない人や忙しくて時間をかけられない人にとっては、大きなメリットです。

5 【冷凍食品と認知症高齢者の関連】

認知機能が低下している高齢者で、食事に冷凍食品をよく食べる方は多いです。

特に料理を作ることが難しくなった一人暮らしの高齢者にとっては、**栄養を得る大きな手段**のひとつとなっています。

また冷凍弁当や、介護現場の食事でも冷凍食品を取り入れている施設は増えています。



株式会社矢野研究所の介護食、高齢者食、病者食の市場に関する調査によると(2022/10/07)

『冷凍弁当や惣菜を配食する「冷凍宅配食」の市場が注目を集めている。』

常温・チルド食を主に配食してきたサービス事業者が冷凍商材の取り扱いを強化していることもあり、市場規模は今後も拡大する見込みである』とされています。



6 【冷凍食品の闇】

物事には、メリットとデメリットがあります。

市場が広がれば、もちろんデメリットの影響を受ける人も多く出てきます。

【冷凍食品の市場規模】でお話ししたように、これからも冷凍食品の市場は大きくなり、より多くの冷凍食品が市場に出回ります。

市場が大きくなれば「より安く、より簡単な、より便利な」モノになっていきます。そうすると、ますます消費されます。



「より安く、より簡単な、より便利な」モノになることは良いことですが、一方で、落とし穴の多い冷凍食品が多く消費されると心身への問題が発生し、健康問題に繋がっていくと考えられます。

冷凍食品といえば「**危険性の高い食品添加物が多い**」という悪いイメージがあると思います。

もちろん、その通りです。

しかし「危険性の高い食品添加物が多い」以外の問題も多くあり、その問題はあまり認知されていません。

ここでは、あまり認知されていない冷凍食品のデメリット＝**冷凍食品の闇**をお伝えします。

冷凍食品の闇 1：認知症の発症リスクが上昇

これはあくまで、冷凍食品を含む「※1超加工食品」という分類です。

したがって、冷凍食品以外の「出来合いの弁当」や「ファーストフード」なども含まれています。

※1超加工食品の定義

：超加工食品は「食品成分（油脂、糖類、でんぷん、たんぱく質分離物）を工業的に合成し、そのままの食材をほとんど、あるいは一切含まずに、一般的に香料、着色料、乳化剤などの添加物を含む食品」



なので、冷凍食品だけのデータではありません。ただ、冷凍食品も含まれていることと、冷凍食品を食べる人は冷凍食品以外の「超加工食品」も食べる人が多いと思われます。

2022年12月5日の医学誌 JAMA に「超加工食品」と認知症を関連づける研究結果が発表されました。

サンパウロ大学医学校のクラウディア・スエモト助教は

「超加工食品の摂取カロリーが1日の摂取カロリーの20%を超えると、認知機能の低下リスクが高くなる」という研究結果を発表しました※2。

※2

ブラジル人の研究なので、一概に日本人に当てはめることはできません。

しかし、日本人の方が「超加工食品」を食べる割合や量は多いとも言われています。

超加工食品には、**食品添加物が多数含まれています。**

もちろん、冷凍食品も例外ではありません。

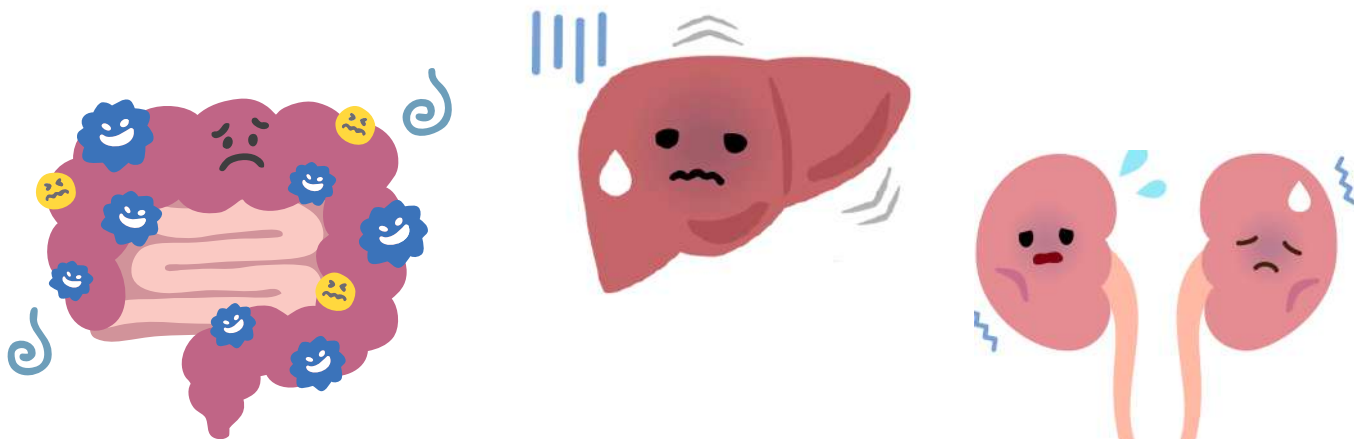
食品添加物自体は、厚生労働省から許可されたもので、量も規定内に納めているので安全性は保障されています。

しかし、**複数の食品添加物を年単位で継続的に摂取し続けた時の安全性はわからないことが多いです。**

そのため、食品添加物の摂取による身体への悪影響は否定できません。

食品添加物を摂取することで、

腸内細菌のバランスの崩れ、過剰代謝による内臓疲労、活性酸素の増加を認めます。



認知症状は脳だけでなく、全身の**炎症・酸化・糖化**が影響します。

食品添加物の継続的な摂取は身体の炎症・酸化・糖化を進めると思われるため、

認知症状の発症リスクが上がると考えられます。

冷凍食品の闇 2：食品の酸化が進んでいる

冷凍食品は腐らないので、食材が傷むことはないと考えている人が多いです。

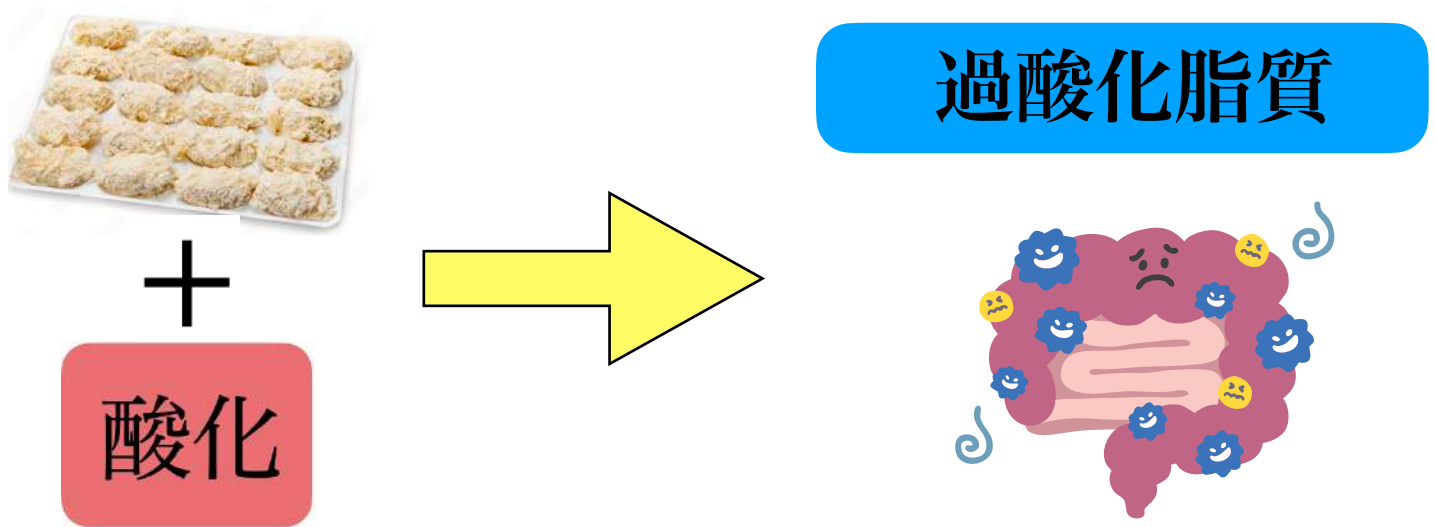
しかし、**実は食材は傷んでいます。**

腐ることはなくても、食材は傷みます。その傷みは**酸化**によるものです。

冷凍食品で酸化が起りやすいのは、一度開封し、その後に密閉しないとどんどん酸化が進むからです。冷凍だからといって、輪ゴムなどで閉めたり、袋を巻くなどしかせずに密閉を怠ると、酸化が進んでしまいます。

特に揚げ物の冷凍食品は酸化すると、**過酸化脂質**を発生させます。

過酸化脂質は血管や細胞を傷つける他に、**腸内細菌の乱れ**を引き起こすと言われています(下痢の症状が出る)。



腸内細菌の乱れは自律神経の乱れにつながり、認知症状の発症・悪化の原因になりやすいです。

活性酸素とは

：認知症状だけでなく、癌や血管の病気など多くの病気の原因と言われています。

過酸化脂質とは

：活性酵素がコレステロール中の不飽和脂肪酸と結びつき酸化して出来た脂質の総称で、悪玉コレステロールと言われています。

そして、**過酸化脂質が増えるとさらに細胞を傷つけ、活性酸素が増えます。**

冷凍食品の闇3：感情が抑えれなくなる

ものを食べる際に口にする味付けは「甘味、酸味、辛味、苦味、うま味」の5つの味(5味)バランス良く感じた方が良いです。

自然のものを食べたり、食材の色合いをバランスよく取り入れると、5つの味を満遍なく取り入れやすいです。

しかし冷凍食品では、5つの味を満遍なく味わうことが難しいです。

冷凍食品は、比較的濃い味で仕上がっています。また5味の中で「甘味、うま味」に偏っている食品が多いです。

認知症高齢者は、冷凍食品の「甘味、うま味」に偏った味付けの食生活を継続的に送ると、認知症状を悪化させる恐れがあります。

味付けが「甘味、うま味」に偏っていると、野菜や薬味などの「苦味やえぐ味」を口にした時、感情的になりやすかったり、感情をコントロールできなくなったりすることがあります。

その理由は、**扁桃体が過剰に反応**するからです。

苦味は扁桃体で感じます。

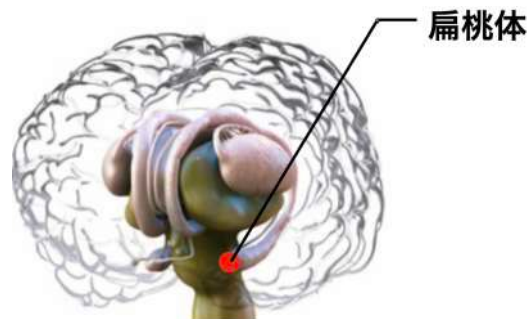
継続的に苦味を感じることなく、時々苦味を感じると扁桃体が過剰に反応します。

扁桃体の過剰反応は【嫌な記憶や不快な体験、不快な体験をした時の感情】を思い出します。

また、扁桃体が過剰に活動するだけでも、急に感情的になったり、落ち着きがなくなったりします。

濃い味を食べ続けると、本来の食材の味では物足りなくなってしまうです。

また、味のない水も美味しくないと感じてしまうことがあるため、水の摂取量も減っていきます。



過剰に反応

感情的になる
・
落ち着きがなくなる

冷凍食品の闇4：心のバランスが崩れる

認知症状は身体のバランスを崩すことで発症・悪化します。しかし、身体のバランスを崩すきっかけは「心のバランス」を崩すことです。

「心のバランス」の崩れは、生き方や考え方で崩れやすくなりますが、食事でも「心のバランス」を崩します。



なぜなら、食事は”作り手の想い”が心身に伝わるからです。

「作り手が、食べる人の健康や幸せを想って作る」場合と
「作り手が、誰が食べるのか知らず、無機質に近い心の状態で作る」場合では、仮に同じ食材や同じ料理を食べても、心への影響は全然違います。



さらに、冷凍食品は大量生産で、機械によって作られるため、より一層無機質な物ができあがります。

心のバランスの乱れは、肉体へのダメージへと繋がります。

心のバランスが乱れると、細胞が弱くなるので、体内に入った活性酸素によって細胞が傷つきやすくなります。

なので、冷凍食品を食べ続けると、心のバランスが乱れ続け細胞を弱くします。

すると、**冷凍食品に入っている危険性の高い食品添加物によって、余計に細胞が傷つきやすくなります。まさに悪循環です。**

7【冷凍野菜の闇】

一般的に言われていること

→冷凍野菜は

「旬の野菜をそのまま凍らせているから、旬の季節じゃなくても、
採れたての状態で栄養素もそのまま摂取することができる！」
と思われています。

しかし、冷凍野菜は殺菌に加えて、野菜の持っている酵素の活動を抑え冷凍中の変質や変色を防いだり、組織の破損を防ぐために、急速凍結する前に90～100℃位の熱湯に浸けています。



そのため、**酵素が死滅・水溶性食物繊維、水溶性ビタミン(ビタミンC, ビタミンB群)、カリウムなどの栄養素の多くが失われています。**

1、酵素が死滅したことによる悪影響

酵素がない野菜を食べると、野菜そのものや一緒に食べたお米やお肉などの食べ物の消化がスムーズにいかない。→便秘や下痢、低栄養状態になる

2、栄養素が失われる悪影響

そもそも野菜本来の栄養素を摂取できない。

8【避けたい冷凍食品ランキングトップ5】

避けたい冷凍食品ランキングを5位までお伝えします。何をもって避けたいかなど基準は色々ありますが、このテキストではシンプルに『危険とされている添加物の数』で決めたいと思います。

主な参考：「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物(渡辺 雄二)

買ってはいけない(株式会社スタイル)、大手冷凍食品会社のHP

1位：大盛り和風た○こ

細胞を壊し、活性酸素を多く生み出す、亜硝酸ナトリウムの他、着色料として紅麴・カラメル・カロテノイドが入っています。さらに石油由来のタール系合成着色料の赤色102号と赤色3号が使われているなど、**14の添加物**が入っています。



2位：牛カ○ビマヨネーズ

pH調整剤やHPMC、着色料など**13の添加物**が入っています。

3位：5種○○のチーズ焼き

加工でん粉、香辛料抽出物、発色剤（亜硝酸Na）など**12の添加物**が入っています。



4位：え○&タ○タ○ソース

甘味料(ソルビット)、安定剤(キサンタン)、乳化剤など**10の添加物**が入っています。

5位：新○ヨーザ

クエン酸Na、増粘剤（増粘多糖類、アルギン酸Na）、塩化Ca、カゼインNaなど**9の添加物**が入っています。

