

カレー調理時のアクリルアミドの低減について

全日本カレー工業協同組合

アクリルアミドは、主に合成樹脂や塗料等の原料として広く用いられている化合物ですが、炭水化物を多く含む食品を高温（120℃以上）で加熱調理することにより、食品中にも発生することが知られています。

国際がん研究機関によれば、アクリルアミドは「人に対しておそらく発がん性がある」物質に分類されています。

こうしたことから、政府は、

- 消費者に対して、十分な果実、野菜を含む様々な食品をバランスよく取り、揚げ物や脂肪分が多い食品の過度な摂取を控え、炭水化物の多い食品を焼いたり、揚げたりする場合にはあまり長時間、高温で調理しないよう情報提供するとともに、
 - 産業界に対して、アクリルアミド生成を抑制する製造条件等の研究を早急に実施するよう要請する。
- 等の取り組みをしております。

当組合としても、これらを踏まえて、カレーを調理する際にアクリルアミドの発生を抑制する方法を検討するなどの取り組みをしてきたところです。

これまでの検討によって、カレーを調理する場合、以下がわかっています。

- ・ 調理方法では、カレーの調理時に、具材を焦がさないことでアクリルアミドを抑制できます。
- ・ 調理器具では、焦げ付きにくいテフロン加工鍋などをご使用下さい。テフロン加工のフライパンで炒めてから、煮込み用の鍋に移すこともひとつの方法です。
- ・ それでも気になる方は、具材を炒めずに直接鍋に入れ煮込むだけにするという方法もあります。

以上