

## 令和6年度食の安全を考えるシンポジウム（第一部 基調講演）

司会：それでは三浦様、よろしくお願いいたします。

三浦：ご紹介いただきありがとうございます。私は、桜木町駅から5分ほどのところで生まれ育ちまして、本町小学校、中学校とずっと横浜におりました。私たちの時代の成人式は、ご年齢上の方はご存知と思いますが、横浜文化体育館で成人式をやったのです。私事で恐縮ですが、昨年母が亡くなったのですが、亡くなるまで市内のグループホームで長いことお世話になりまして、横浜市と非常に縁が深いということで、このお話をいただいたときにもう真っ先にやりますということで、来させていただいた次第です。どうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございます。拍手は強要していません、大丈夫です。

いただいたタイトルが「実はよく知らない？」と疑問形で上げていただいたのですが、ご存知の方もいらっしゃると思うのです。皆さん、冷凍食品を普段お使いになっていらっしゃるでしょうか。結構頷いていただいて、ありがとうございます。昔は、スーパーマーケットでないとなかなか買えなかったりしましたけれども、今はもうコンビニだろうと、ドラッグストアだろうと、どこでも買えるようになって時代もだいぶ変わってきたなというところなんです。今日は、実は冷凍食品って本当はこういうものなのだというお話を中心にさせていただこうかと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

昨日や今朝など、どんなものをお召し上がりになりましたか。記憶力テストではないのですが、皆さん様々な食品を普段召し上がっていると思うのです。生鮮品が多いでしょうが、お魚、お肉、お野菜はじめ、いろいろなものが食べ物にはあります。生鮮食品と、もう1つ分けると加工食品というものがありますが、加工食品も非常に幅が広くて、冬になるとだしのスープの素があったり、いろいろなものがあります。もともと日本人というのは、食べ物を大事に扱っていて、例えば乾燥食品やお塩やお砂糖や麴を使って保存する。お味噌など、皆さんお使いになっていると思います。麴や砂糖漬けにしたり、漬物のように、お塩を使ったり。あとは乾燥食品といったら、どんなものを思い浮かべますか。乾麺や海苔、干しシイタケ、切り干し大根、いろいろなものがたくさんあります。こういうものを保存のために使ってきた民族でもあるのですが、のちに海外からの技術で缶詰やレトルト食品のように高温殺菌したものが出てきます。こちらも非常に衛生的な食べ物です。レトルトなどは、アメリカなどの戦争で兵隊さんにきちんと食べてもらうためにという形からスタートして、日本に渡ってきたのです。これらも、もちろん保存するための方法なのですが、今日お話する冷凍食品というのは、凍らせるというとてもシンプルなことだけで保存ができますという食べ物です。あとで少し調味料や添加物の話も少しさせていただきますが、保存のために凍らせるという技術なので、保存料の必要がないのです。保存料不使用というよりは、もともと使う必要がないものをシンプルに凍らせただけというのが、冷凍食品です。

皆さん、普段いろいろな食事の支度など結構大変だと思いますが、こんなアンケートを出してみたいと思います。食の簡便化、簡単に、ささっと食べるためにご家庭でどんなこ

と実践していますかというアンケートです。これは農水省の出先機関がやったもので、こんなふうな結果が出ています。デリバリー頼んだり、テレビで宣伝していますが、そういうものや、合わせ調味料など、いろいろな便利なもの出ていますけれども、一番多かったのが冷凍食品を活用しますという回答です。今年1月のデータです。今、若い人たちは、すぐに言葉を省略しますが、タイパ、タイムパフォーマンス。簡単に、簡便にということで、タイパがいいとされているのが冷凍食品ということでたくさん使っていただいています。

せっかくですから、簡単に歴史をお話したいと思います。実は私、こういうお話をするときは大体1時間半ぐらい、90分や2時間ぐらいなどかけてお話するのですが、なんと今日は50分しかないのです。しかも少し延びたので50分ない。だから、少し駆け足でお話したいと思います。本当にいろいろ歴史のエピソードがあって、ゆっくりお話すると面白いネタがたくさんあるのですけれども、今日は省略させていただきます。北海道の森町をご存知ですか？函館の少し先にある、いかめしが有名なところですが、今、いかなんと取れないようでありまして、いかめしが昔と比べるとこんな小さくなってしまって、残念。いかめしの話なのですけれども、一日10トンぐらい凍らせることができないかということで、104年前、森町に葛原猪平さんという方がおりました。実業家なのですが、この人がたまたま森町にいて、日々腐っていくお魚などを見て、もったいないな、なんとかできないだろうか、取っておけば何かの折に助かるときがあるのにといいで思っていて、凍らせて持たせることができる技術はないかと考えていました。このとき大正時代ですけど、たまたま国費留学でアメリカに渡りまして、アメリカから凍らせる技術を持った人と機械を運んだわけです。そして魚を凍らせて取っておこうということができたのが、日本の食品冷凍のはじまりです。これはちょうど100年経ったときに森町の教育委員会と、私共冷凍食品協会が100周年の記念碑という石碑を立ててきたものなのです。あとでお話していただきますが、森町にはニチレイさんの森工場というのが、今でもあります。はじめて凍らせる機械も保存してあったりするのです。そんなところからなんと104年たっています。

そして時代がバッと飛びますが、学校給食です。楽しみですよ。

この当時、1954年に学校給食法という法律が決められました。これはすごく大事なことで、なかなか世界に類を見ない。法で設定して、全県くまなく全てのあまねく子どもたちに、成長過程に応じた栄養をきちんと提供しようということで始まったのが、学校給食法です。この法に守られて全ての子どもたちに提供されているわけです。その当時に、もう既に冷凍コロッケや冷凍フィレがありました。フィレというのは、ここは公共だからあまり言うてはいけませんが、Mのマークのフィレオフィッシュというのがありますが、あんな感じ。お魚をスティック状にして、この当時はお魚の白身だけではなくて、野菜なども一緒に刻んだものをスティック状にして出されたという記録もあります。

なぜこういうものが必要だったかという、この当時は今と違って無茶苦茶子どもが

多かったわけです。学校給食は2時間給食といわれている通り、早く提供しなければいけない。つくるところから子どもたちに喫食させるまでの時間が定められているものですから、大量調理で、早い時間にきちんと対応できるように、しかも低学年と高学年ではコロケの大きさも変えなくてははいけません。今、栄養摂取量などもきちんと換算されていますので、それに則ったこういうものを、この当時から使っていたということです。

その後、最初の東京オリンピック、1964年のオリンピックですが、その前年に試食会というのが行われました。これは亡くなられた帝国ホテルの村上シェフなのですが、実は冷凍食品は村上シェフに大変お世話になっていて、黎明期にいろいろ使っていただいて、良さを広めていただいた方です。オリンピックの前の年には、こういう選手のためにどういもの食べさせよう、来ていただいたお客様にどういもの食べさせようということで試食会が開かれたのです。これはよくテレビのネタなどにもなっているので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。そんな形で全国からいろいろなシェフや板長さん、料理長さんなどを30人ほど集めて、いろいろな偉い方、このときのオリンピック担当大臣の佐藤栄作さんや作家の先生など、いろいろな方たちにブラインドテストで何も言わずに食べていただきました。そこで冷凍食品とそうではないもの、例えばローストビーフやお野菜など、いろいろなものを召し上がっていただいたときに、誰も冷凍食品がわからなくておいしいという話になって、採用しようということになったわけです。そして、オリンピックでたくさん冷凍食品が使われたことがきっかけになって、それがのちの1970年、『こんにちは、こんにちは』という歌で有名な大阪万博につながっていったのです。

1970年というのは、これからまた大阪でもまた万博やりますが、非常にエポックメイキングというか大事な年で、今、当たり前になっているファミリーレストラン、ファミレスの1号店ができたのが1970年。1971年には先ほど言ったファストフード、Mのマークの店が日本に上陸してきたのが71年です。銀座店が第1号でした。そんなふうに70年をきっかけに外食産業、今でいうチェーン店、居酒屋だったり、そういうチェーン店がどんどん広がっていったのが1970年なのです。ドーナツのチェーンやフライドチキンなど、ああいうところがみんなこの辺から広がっていきます。そして大量調理するのに冷凍食品が便利ということで、フライドポテトなどがどんどん出てきたわけです。

ここもだいぶ飛んで申し訳ないのですけれども、その後、日本の家電もどんどん振興していきます。冷凍庫付きの冷蔵庫というのが1960年代ぐらいから三種の神器といわれ、どんどん冷蔵庫が増えていきます。電子レンジも増えていきます。電子レンジや冷凍庫付き冷蔵庫の普及率に則って、家庭用の冷凍食品というのもどんどん伸びていったということが言えるのです。そんなことがきっかけになって、電子レンジ対応のコロケというのが出てきます。これはなぜかという、お気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、80年代後半ぐらいからパート労働といわれる、働くお母さんたちが増えてきました。今ではもう共稼ぎという言葉も死語になるほど普通にお仕事されている方たちが増えて、当たり前になってきましたけれども、この当時から、朝お仕事があるのにお弁当を早くつ

くらくらなくはない。子どもは揚げ物が食べたい、だけれども油の温度は調節して、揚げて、冷まして、油処理してなどと朝やっていたら大変です。もっと簡単に子どもが喜ぶ揚げ物を朝できないかしらという消費者の声に応えたのが、電子レンジ対応のコロッケなのです。コロッケと書いてありますけれども、このときはコロッケだけではなく、春巻きやメンチカツなども出ているのです。そんなふうに、今では当たり前の電子レンジ対応のコロッケというのが1994年に出ます。非常に重宝されて今では当たり前です。その後は、電気さえ使わない自然解凍の冷凍食品が出ました。これも今、当たり前です。例えば、キャンプに行きたい、どこか車で遠出したときに、少し何かつまみたいなといったときに、自然解凍の枝豆などを凍ったまま、飲み物と一緒に氷の代わりに持って行くと、着いた頃にはちょうど解けていて食べ頃になっている。朝、お弁当箱に入れると昼には食べ頃になっている自然解凍品というのが、1999年に登場しているのです。皆さん、自然解凍の冷凍食品をお使いになっている方は多いと思うのですが、第1号の商品は何だかご存知ですか。クイズ番組ではないので、今すぐ答え言ってしまいますけれども、冷凍のひじきの煮つけなのです。そうなのです、ナイスリアクション。こういうふうに小さいカップに入っていて、朝お弁当箱に入れておくと、もう昼前には大体解けている。ただよく保冷剤代わりという言葉がありますけれども、保冷剤にはなりません。保冷剤とは違いますので、保冷の役目は果たすけれどという程度で思っていたけるといいなと思うのですが、自然解凍品というのが出ます。

自然解凍品は厳しい細菌数の判定基準、少し硬い言葉で書いてありますが、35°Cで9時間置いておいても菌が発生しないので大丈夫ですという、すごく厳しいルールに則ったものしか自然解凍品と書くことができないのです。そういうものが1999年には出まして、いろいろな商品が増えていきます。そしてだいぶ飛んで恐縮ですが、2022年には国内の消費量、生産量などを全部足したものの、どれだけ食べられているかなというのが過去最高になりました。大体一人当たり24キロぐらい召し上がっていただいているのです。それが、この数字です。よくテレビで、冷凍食品のいろいろなランキング、アレンジレシピなどをやりますが、その時に「今、日本の冷凍食品は」などと言って出るグラフには、私共冷凍食品協会がオフィシャルな数字を出したこのグラフが大概使われているのです。こんな形で、年に1回の調査で、まだ今年のはまだ途中なので数字は出ていませんが、昨年は23.2キロという数字がでています。これは結構重さはあると思われるかもしれませんが、一人前の小袋のチャーハンが大体1袋250グラムぐらいです。そんな感じで換算していますが、23.2キロ。外食が多い方などはもっときっと召し上がっていると思うのです。この23.2というのが、冷凍食品なのです。私は、このパワーポイントつくるときに、他の例えばお魚、お肉、お米などを一人当たりどのぐらい食べているかというの出しているのですが、由々しき事態が魚です。さっき魚の保存からスタートしましたと言いましたけれども、お魚は年に22キロぐらいなのですね。やはり取れるものも取れていなかったり、

地球温暖化で海流が変わって取れる魚の場所が変わったり、時期が変わったり。さっきいかめしの話をしました。量がかわったりという形で、ずいぶんこういう変化というのが出ています。お米も、どうしたのでしょうか、国がいろいろコントロールしているのですね。とも言えませんが、こんな形です。これが日本の食の大体の現状という形です。

食べていただいている冷凍食品の内訳というもののなのですが、業務用、家庭用と書いてありますが、業務用は先ほど言った通り、チェーン店で外食されたりするのは多いでしょうし、お気づきにならないかもしれませんが、皆さんどうですか。カラオケなどされますか。ああいうカラオケ店でアルバイトのお兄ちゃん、お姉ちゃんがポンと持って来てくれる、焼きそばだったり、たこ焼きだったり、チャーハンだったり、ありますよね。ああいうのは、業務用の冷凍食品なのです。ご存知の通り、コロナのときにお店が開けられなかったし、冠婚葬祭もパーティーや卒業式の謝恩会ができないなど、いろいろなことがあって、旅行もできなかったですから、朝楽しみの朝食バイキングなどというのもなかったもので、業務用が非常に落ち込みました。そのため家庭用が少し抜いてしまったという年もあったのですけれども、昨年ぐらいから、5類に入ってから戻ってきて、昔通り業務用が多くなっています。最初は業務用がほとんどだったわけですが、なぜならさっき言った通りご家庭には冷凍庫がなかったからです。買っても保存できないので、業務用がほとんどだったのですけれども、徐々に徐々にこういうふうになってきて、家庭用とほぼほぼ同じぐらいですが、業務用が少し多いかなというのが、今の日本の冷凍食品です。

先ほどいろいろなところで売られていますというお話もしましたが、こういう扉型冷凍ショーケースを見ますでしょう。扉を開けるタイプです。こういう平台と違って平らなところで探すタイプ、これは探しやすいからいいのですが、今みんな扉型になっています。なぜならば電気代が節約できるということもあります。節電だけではなくて、CO<sub>2</sub>の削減にもつながっているのです。機械もずいぶん工夫がされていて、できるだけ温暖化にならないようにということで、どんどん変わっていています。新しい店舗ができたときには、今皆さんスーパーで冷凍食品売り場をどんどん広げようということで、日持ちして食材も無駄が出ませんので、こういうコーナーがどんどん広がっていくのにお気づきの方もいらっしゃるかもしれません。

今日お話する冷凍食品はどんなものがあるのかなと、普段召し上がっているものがあります。ブロッコリーなど、人気なのです。今、とても増えているのが輸入の冷凍野菜。今朝、私も実は昨日から会議で箱根の山から下りてきたのですが、そこでも朝出ていました。ロマネスコ、ロマネスコなんか、今、冷凍食品で輸入されています。珍しいです。どんどんそういうものが増えていたり、あとは冷凍の果実。最初の頃は果物もこういうブルーベリー、イチゴなどが多かったのですが、今はマンゴーも当たり前ですし、キウイがダイスカットされていたり、パイナップル、皮付きのぶどうなどいろいろなものが、冷凍果実の種類が増えています。

それから、言わずもがなの調理冷凍食品です。どんなものがつくられているのかなとい

うことですが、これも協会のほうで毎年ベスト20位まで出しているのです。うどん、コロッケ、3位に餃子が進出していたのが一昨年です。ずっとチャーハンが3位にいたのですけれども、餃子が抜きました。今もこういうもの。さっき申し上げた通りカラオケだけではなくて、例えば冬になったらスキー場だったり、今、ボーリング場はあまり行かないか。年がばれます。こういうふうに簡単な施設でパッとできるようなものというのは、冷凍食品でよくおなじみかなと思います。

前置きが長すぎました。いよいよ本題です。ここから冷凍食品とはそもそも何かというお話をいたします。皆さんどうでしょう、残ったご飯、お魚もらった、お野菜がたくさんあったからなどといって凍らせている、ホームフリージングされていると思いますけれども、それは凍っているから冷凍食品かということ、実は違いますというお話なのです。冷凍食品と呼んでいいのは、要はパッケージに冷凍食品と書けるよう前処理と急速冷凍、急速凍結したものです。そして適切にパッケージに入っていること、品温がマイナス18℃以下というのが、実は条件なのです。この条件が意外と知られていないのです。

1つ目、前処理は皆さん一番大変なところだと思いますが、お野菜であれば買ってきまず、洗います、刻みますなどというところを、大きな台所、冷凍食品工場で皆さんに代わって同じプロセスを経ているのが冷凍食品工場なのです。生ごみが出ないというのもポイントです。ご自宅で例えばお野菜凍らせよう、下ごしらえして入れておこうなどと思ったときに、どうしても野菜の皮が出たり、お魚の頭を処理しなくてはいけなくて、全部生ごみになってしまいます。それは家庭から出る生ごみなのですが、実はまだ食べられる部分もだいぶ捨てられているので、食品ロスとして重さで換算されているのです。しかし、冷凍食品工場は、最後のほうでお話しますが、無駄にならないようにごみとして出しません。全部循環しているのです。だから、生ごみが出ないというのは、衛生的で食中毒菌が入り込むリスクも減りますけれども、それだけではなくてSDGsに貢献できるということも1つ言えるかなと思うのです。こんなふうにきれいに皆さんのおうちのお台所と同じプロセスでやっています。

ただ唯一違うのは、厳格な衛生管理なのです。これは、私はあちこちの工場に行くので撮らせていただいたお写真なのですが、こんなふうには本当に厳しい工場で何度も何度も手を洗ったり、消毒したりなどしています。これはまだ手袋つける前ですが、このあと手袋をつけて手袋の上からさらに消毒したりなど、非常に厳しい衛生管理。流石におうちでこんなことする方はいらっしゃらないと思います。プロセスは同じなのですが徹底した衛生管理でやっていますということです。これは、あとでまたニチレイさんからのお話が出るとありますが、こんな形です。今、前処理のお話をしました。こんなふうに面倒くさいことを代わってやっていますということです。

そして2つ目が、一番ご家庭の冷凍庫ではできないことをお話します。何か、それは急速冷凍、急速凍結なのです。ものが凍る仕組みというのはマイナス1℃～(マイナス)5℃ぐらいで、食品中の水分がカチカチに凍っていきます。ここが最大氷結晶生成温度帯、非

常に難しい言葉のように感じるかもしれませんが、氷の結晶をつくっていく温度です。ここでものが凍るのですが、凍らせるまでの時間をいかに短くするかということが一番のポイントなのです。青が冷凍食品工場、ほぼ30分程度でカチカチに凍らせなければいけませんというルールです。皆さんの冷凍庫というのは、我が家もちろんそうですが、冷凍庫というのはこんなふうに大体3~4時間かかってしまう。例えばおにぎりなどをつくって入れておいても、同じように最終的には凍ってカチカチになりますけれども、全然時間帯が違うということです。時間帯が違うということでどういうことが起きるかという、こんなふうに細胞が壊れてしまうかどうかというのが、こんなに違ってしまいます。これはよくお肌をピッてやったりするのと少し似ていますが、急速に凍らせていけばこんなきれいなままです。緩慢といって時間かけて凍らせるとカチカチにはなりますけれども、こんなふうに既に組織が壊れてしまっているのです。だから、ご自身でお肉などを凍らせたりすると解かしたときに赤い汁、ドロップが出てしまいます。あれはもう仕方がない。急速凍結はどうしてもご家庭の冷凍庫ではできないのです。今、高い冷蔵庫を買われると小さいお部屋で急速冷凍できますというものが若干あります。あれをやろうとすると、ぐっと電気代使ってしまうのです。そんな感じです。こういうふうに、ここが一番違うということですね。組織が破壊されているか、いないかによって、栄養価も変わってくるということになります。

そして3つ目は適切に包装、パッケージに入っているということです。このパッケージはもちろん商品を菌など、いろいろなものから守るためでもあります、大事なものは書いてある調理方法です。調理方法、例えばチャーハンだったら何ワットで何分、唐揚げだったら何個のときにはこういうふうに置いてくださいなど、おいしく食べる方法が書かれています。調理方法が書かれていたり、様々な情報が出ているのがパッケージなのです。これは野菜ミックスですが、こんなふうに何分茹でたらこれができますなどと書いてあります。また、ルール上一括表示しなければいけないものがあって、アレルギー品目のところも大事です。今、アレルギーを持っているお子さんが大変増えていますので、ここは必ずチェックしていただきたい。例えば、お孫さんが遊びに来たときなども何か出すときには、アレルギーがあったら大丈夫かなというふうに、見ていただきたいなと思います。そしてさっき言いました通り、冷凍食品ときちんと書いてあるかなというところがポイントです。こんなふうにきちんとルールに則ってパッケージもできています。

そして最後の4つ目はマイナス18℃以下。このマイナス18℃というのは、非常に大事です。なぜならば菌というのは、あとでまたお話も出るかと思いますが、動いたり増えたりします。これを、つけない、増やさない、やっつけるというのが食中毒防止のための3原則です。それと同時にとにかく増やさない、動かさないということが大事です。今、地球上ではマイナス12℃以下で動く菌はないと発表されています。明日何か違うものが出たらごめんなさいですけども、今のところありません。食品衛生法ではマイナス15℃以下という温度になっています。しかし冷凍食品の場合は、それよりさらに厳しいマイナ

ス 18℃以下という形にしています。マイナス 18℃以下というのは、別に私が勝手に言っているわけでは世界基準でも世界では「℃」という単位を使いませんので、° F。° Fで世界では0度が、日本でいうマイナス 18℃なのです。だから、海外に行かれていろいろ見たりなどすると0と書かれているのが、冷凍食品なのです。

そして、さっき栄養のお話もしましたが、このマイナス 18℃以下でずっと保管しているとビタミンも保持できる。マイナス 18℃では、ほぼほぼ1年間。だから、賞味期限見ただけだと冷凍食品というのは大体1年になっています。今、少しそれを伸ばそうというメーカーさんもいて、1年半にされているところも若干出てきていますけれども、大概1年です。マイナス 18℃以下でやっていただけると1年は大丈夫なのですということで、こういう実験に基づいて出しています。マイナス 18℃だと、さっき言った通り栄養が壊れていないのですということです。採れたてを前処理していると、こういう冷凍食品、今バラになって凍結されていて、すごく便利です。刻んであるものも葉っぱのままのもの、いろいろあります。これは、ほうれん草です。冷凍ほうれん草だとこうなっているので、すごい便利です。例えばカップ麺などを食べるときに、「ああ、これを食べると少しビタミン足りなさそう」と思われます。そういうとき冷凍のほうれん草をパッと入れてしまえば、全然OKです。

生鮮野菜というのは、イメージ的にはすごくビタミンあると思われています。若い女の子たちなどはサラダ大好きで、よくコンビニでパックサラダなど買われると思いますけれども、あれはグラムでいうと、煮てしまったらほんの一握りになってしまうから、本当に少しだけしか摂れないのです。だから野菜摂取のときには、煮物やホットサラダにさせていただいたほうがよほどビタミン摂れるのですけれども、イメージ的にはサラダ、生野菜がとても新鮮そうという感じ。例えば離乳食をつくっておられる若いママたちなどは、できるだけ生野菜と言うのです。もちろん旬の時期には栄養価が一番高いです。しかし一年を通じて言うと、旬でない時期はどうしてもビタミンが下がります。旬のときに大量に採って、さっき言った通り急速冷凍している冷凍食品であれば、一年中ほぼほぼそんなに変わらないビタミンを維持することができます。何がなんでも生鮮がいい、これは、よく誤解されているところなのです。旬のときに、食べられればもちろんいいのですけれども、この頃の気候変動でお野菜がうまく手に入らなかったり、値段が上がってしまって食べられないわというときには、むしろ冷凍野菜を摂っていただいたほうがビタミン摂れますよということなのです。

そしてコールドチェーンというのは、氷の鎖という意味です。先ほど言った通り、つくられるときはマイナス 20℃～（マイナス） 30℃、ご家庭ではできない超低温でつくったものが保管されます。こうやってつくられて、冷凍庫に入れられて、足りないときはぼんぼん出せるように、きちんと調整されているのです。それが冷凍車に乗って配送されて、お店に届きます。それから皆さんが召し上がる。これは全部冷たい氷の鎖でつながっています。大事なものは、ここなのです。皆さんがその鎖をブチって切らないようにしていただ

きたいのです。常にマイナス 18℃以下を保つためには、冷凍食品を買うときは、できるだけ最後に買っていただきたい、解かさないように持っていただきたいのです。保冷バッグを使うなど。おうちでもできるだけ早く、冷凍庫にすぐ入れてください。開け閉めもできるだけ早く。とにかくマイナス 18℃以下というのを守っていただきたいということです。なぜならば、少し開けただけで温度がすごく上がってしまったりするのです。だから、ここは本当に気をつけて開け閉めを早くしてほしいということです。

安全性のお話は、後ほどのシンポジウムでも、市場の方や専門の方がいらっしゃるのですが、特に HACCP に関しては、私の後に大竹さんがお話してくれますので省略します。非常に厳しいルールに則ってつくっているのが冷凍食品で、工場で作られたものにはこのマークが付いています。今日同封している資料の中には黄色いマークのパンフレットも入っていて、裏にはわかりやすい説明も書いてありますので、今ではなくてあとでゆっくりご覧になってください。

厚労省の手引きも、実は冷凍食品業界の手引きをもとにつくられているというほど、冷凍食品の規格基準というのは厳しいものです。皆さんにご注意いただきたいのは、こんなふうに冷凍食品と、きちんと書いてあるか。そうざい半製品というのは、悪い意味ではないのですけれども、そうざい半製品と書いてあるものは、カチカチに凍っていて、衣がついていて、おうちで揚げるだけという、昔でいう半生の商品です。売り場も同じような場所なので結構誤解されるのですが、冷凍食品かどうかというのは製造工程に違いがあります。そうざい半製品に関しては国による規格基準がありませんので、トラブルが起こったりしたことも過去にありますので、冷凍食品と書いてあるかどうかというのを、きちんとご確認いただきたいということです。

今までお話した冷凍食品のポイントをまとめてお話します。皆さんに代わって前処理しています。これは業務用のカキフライのパッケージです。カキフライなんて、家で作るとなったら大変です。カキの殻からむく人はいないと思いますけれども、本当大変。皆さんに代わって工場が急速冷凍しています。そしてパッケージに入って、さっき言ったマイナス 18℃を常に守っていただいて、それを保管していただければ、保存料もいらぬまま栄養とおいしさをキープできているのが、冷凍食品ということです。

せっかくなので、メリットを少しまとめさせていただきます。今、お話したように栄養がそのまま、生ごみ出ない。さっきタイパの話をしました。調理時間が短縮できていいですということもあります。一品プラスというのは、私はもちろん手作りできるときは手作りされたらいいと思うのですけれども、やはり自分の経験としても、働いていて子どもに毎食食べさせなくてはいけないとなると、結構せわしないのです。そういうときは、例えば朝のお弁当作りなどは冷凍食品に頼っていただければ。これを使えばあとは一品、例えば卵焼きをプラスする。夜は今日シュウマイにしよう、餃子にしようなどと思ったら、お味噌汁やスープは自分でつくるなど、そういうご自身の一品をプラスする時間が使えるということなのです。やはり皆さん、お忙しくて時間を朝早くから捻出して、こういう

ところまで足を運んでいただいて、学びたい、お友だちと会いたい、出かけたいたいなどという有効な時間をつくるため、ぜひ冷凍食品を使うことで時間の節約をしていただければと思います。

そして今、人手不足ということが非常に問題視されていて、省力化、できるだけ人の手を省いた外食産業なども出ています。猫ちゃんのロボットが運んでくれたりなどもしていますが、本当に人手が足りていない。最低賃金のアルバイト代というのも上がっています。私の事務所が築地の場外市場の目の前にあるのですけれども、本当にたくさんのお客さんがいらしている。特に海外の方など本当に多いのですけれども、どこのお店も人手不足で大変なのです。今、時給 1600 円でも人が集まりません。50 円上げたからといって、今、大学生のアルバイトが、例えば居酒屋で 1 時間多く働くかということ、なかなかないのです。だから、外食産業は本当に今、人手不足が社会問題化されているくらい大変です。しかし冷凍食品を使えば、先ほど言った通り（省力化できます）。安定価格については、何回か値上げをさせていただいていますが、もう油から、粉から、パッケージのインクから、段ボールから、運び賃のガソリンから何から、上がってないものはないのです。電気代も上がっています。残念ながら、冷凍食品のデメリットといたら電気を使うことなのです。もうこれは装置産業ですから仕方のないことなのですけれども、極力冷凍機器も節電できるタイプのものにどんどん変えてはいますけれども、もう価格を上げざるを得なくて、皆さんにとっては値段が上がってしまって、切ないのです。今、値上げしてないものは何もないのです。本当、大変だと思います。さっきご自身で一品プラスできますよと言いましたが、どうしても加工食品は手を抜くというイメージがあると思うのです。けれども、手抜きではなく手間抜きという言葉でお話させていただいています。手間を抜くこと決して悪いことではなく、空いた時間をぜひ有効に使っていただきたいなと思います。

ここからは冷凍食品のお話から少し離れるのですけれども、時間があと 6 分ぐらいしかないので、駆け足になってしまいます。お話をさせていただいたくのは、日本の場合、もう食糧事情が非常に厳しいということです。この先もっと地政学的にも何が起こるかかわからないし、アメリカも政権が変わるといろいろなことが起きますので、予測できない。食品の商社などでも、なかなか予測できない状態になっていますから、輸入に頼るしかないのかなということです。しかし、（輸入食品であっても）ご心配いらないのです。なぜかというと、輸入食品はものすごく厳しいチェックを経ないと、皆さんのところに届かないようになっています。ご心配の方は厚労省の輸入が監視されていますというページもあり、国別の違反率をすぐ調べることができますので、ご心配な方はぜひお調べになっていただきたいと思います。

ここだけは時間がなくても言わなくてはいけないことなのです。食べ物というのは、非常にイメージに左右されるということをさっきお話ししました。皆さんの印象の中では、例えば添加物が嫌だなど、考えられる方もいらっしゃると思うのです。ですが、実際に、本当に科学的見地で食の専門家が一番危ないものはなんだろうと聞くと、やはりタバコ

なのです。正確な数値をもって、こうやって出しています。添加物なども厳しいルールに則って、人が一生食べても安全ですよという数値に、さらに安全係数をかけた量しか許可されないのです。だから、食べ物のお話を聞くときには、必ず摂取量のお話を覚えていただきたいなと思います。私はずっと消費者運動やっけていて、消費者団体に属していたりもするので、やはり食べ物のお話は非常に重要だなと思っています。ただテレビや雑誌などでやるものには量の話がまず出ないのです。あれを食べてはいけない、これを食べたらいいななどということは言うけれども、自分はどのぐらいの量を摂ったらいいかということをも促す番組というのは残念なことに、なかなかないのです。今日時間がなくて、駆け足でごめんなさい。例えば、お肉の加工品が嫌だから、ウインナーなどを食べないですというお母さんがいたりなどします。例えば、リン酸塩が嫌だ、着色料が嫌だ、結着剤が怖いなどと思ってる方は多いと思うのですが、全然そういう心配はないのです。さっき言った、ADI 値できっちり守られているので大丈夫なのです。例えばウインナーなど、ああいう加工肉、ベーコンなどは一日どのぐらい食べて大丈夫だと思います？量でいうと 60 キロなのです。びっくりでしょう。60 キロ食べられる方いらっしゃらないです。だから、量のイメージというのは必ず持っていただきたいのです。ただそれは、全員一人一人違います。運動量や睡眠量、代謝量、動いているかどうかによっても全然違う。普段飲んでいるお薬によっても違う。人それぞれだから言えないのです。ここで、なぜトマトのお話をしたかお話しします。トマトにもトマチンという毒があります。この毒を避けるためには、一日どのぐらいの量にしたらいいのでしょうかという、量のイメージを持っていただくためのクイズなのです。トマトにも毒があるのだけれども、毒があるからといって食べませんかといったら、栄養もあるので食べたいです。ここで終わらせてしまうと、「この答えを教えてください」と絶対最後に言われるので、先に答えを言ってしまうと、何個くらいだと思います？一日 4 万個なのです。これが量の概念なのです。量という話をしないで食べ物のお話を語っている似非科学者みたいなのがいるから、本当に気をつけてほしいのです。『食べるな危険』と『食べたら安全』という本は何十倍も売上が違います。危険、危ない、怖い、駄目というほうが、なんでも売れます。テレビも視聴率が稼げます。だから、あれが体にいい、体に悪いという話になってしまうのです。ここは本当に騙されたくないでいただきたいのです。本当のリスクはこれだけだけれども、こんなふうには皆さん煽られたり、つくられたりする情報で騙されないでくださいというお話を、私は冷凍食品のことだけではなくて、食に対するお話のときには必ずさせていただくようにしています。日頃、いろいろ学ばれていると思いますが、決してイメージに騙されない、メディアに踊らされないで、ぜひ本当の正しい知識を得ていただきたいなと思います。実際のリスクは、実はこんなものです。

コロナのときのことを思い出していただきたいのですが、白湯がいい、あれがいい、これが悪いなど、流言飛語がありました。それはみんな知らなくて怖いから踊らされてしまった。仕方がないことですが、知らないことは怖いのです。だから、ぜひ食べ物の量のこ

とを覚えていただきたいと思います。

これ以降の資料については、お手元にプリントさせていただいているので、読んでいただければ大丈夫なのですが、一番言いたいのはバランスのいい食事をまず召し上がってくださいということです。まず食べることです。本当に人は亡くなる前には水すら摂れなくなります。母もそうでしたが、本当に木が静かに枯れていくように何も食べられなくなります。本当に食べられるうちが華なのです。食べたいものを、どうぞ皆さん召し上がっていただきたい、バランスよく摂っていただければ大丈夫です。実は冷凍食品はなんでもありますので、足りなくなったら足してくださいということで、いろいろな情報を入れさせていただきました。お時間があれば、食品ロスのこととも思いましたが、たぶん横浜市の方では食品ロスのお話などはいろいろされていると思いますので。冷凍食品はこんなふうに取り組んでいます、無駄にならないようにつくっていますということだけお伝えして、これ以降の話はニチレイの大竹さんに、大竹さんは私共冷凍食品協会の広報部会長もやっていただいているので、私がすごく信頼している方なので、ぜひいいお話を聞いていただきたいと思います。環境問題など、いろいろありますが、とにかくまずは食べていただくこと。皆様が元気でないところやって、またお目に掛かれる時間もないと思いますので、ぜひ召し上がっていただきたいなと思います。あとは、こんなことがありますよということで、ペーパーのほうをご覧くださいと思います。「冷凍食品 1018」とって検索していただくと、資料にもついていますけれども、たくさん情報があるアプリを私共一生懸命つくっています。アレンジレシピも 600 種類ぐらいあがっています。ぜひ検索、ここからダウンロードしていただければなと思います。

少し時間がオーバーしてしまいましたが、これで私のお話は終わらせていただきます。