

# 食の 選び方 大全

*Food Selection  
Compendium*

あるとむ<sup>著</sup>

高城嘉樹<sup>監修</sup>

浜竹睦子<sup>イラスト</sup>

*sanctuarybooks*



その前も  
コンビニ...





# あるとむざん プロフィール

自然食品店店長。  
食養アドバイザー。  
極度の虚弱体質・ジャンクフード依存だったが、食と向き合い脱却。  
心身を整える食の知識を発信中。



## 病気のロード



ギッパッ



無理

だからこそ  
何を選ぶかが  
とても大切

自分の身体は  
自分が食べるもの  
でしかつけれない



無理  
無理

おま

無農薬  
とか

玄米  
とか

丁寧な  
暮らしとか

そんな  
毎日オーガニック  
とか



選び方さえ  
わかれば大丈夫

完ぺきじゃ  
なくて  
いいんです

おちついて

というわけで  
スーパーに  
やってきた2人

ふだん、  
自分が食べるものを  
どうやって選んでいますか？

どうって…

なんとなく  
安くてお得なやつ…？

お買得  
98円/9  
鶏もも肉

国産……が  
いいよね？

みりん風？  
風ってなに？

みりん風  
調味料

減塩が  
よさそう？

減塩  
お味噌



わかりません!!



どうやって  
選べばいいの…?



納豆なら健康にいいし  
どれも同じでしょ!

おち  
ついて!

当たり前のように  
スーパーに  
並んでいるものが



たとえば

これらが  
本当に安いのか  
考えたことは  
ありますか?

え?  
違うの?

値段や産地  
以外にも、

選ぶときに  
知ってほしいことが  
あるんです!

自分たちが  
口にするものだからこそ

この本では  
あらゆる  
食品選びの  
ポイントを  
楽しく紹介  
していきます!

どうやって  
作られているのか  
知っていますか?

ちゃんと選んで  
みませんか?

食品選び、もう振り回されない!!

# 選ぶために知っておくべきこと



この本の構成

- 調味料編
- 生鮮食品編
- 加工食品編
- 考え方編

気になるページからどうぞ

## はじめに

あらためまして、はじめまして！ あるとむと申します。

みなさんはふだん、自分が口にするものをどんなふうを選んでいるでしょうか？

そう聞かれると、「なんとなく」とか「コスパのいいもの」とか「健康にいいもの」「おいしければいい」など、さまざまな見方・ご意見があると思います。

私は自然食品店で働きながら、日々、食べものと健康について考えてきました。

気づけばかれこれ15年ほど経ちますが、それまでの私はといえば……実は、まったく食に関心がありませんでした。

安くておいしければいい。なんなら、別に胃におさまればいい。

そんなふうには、特に食を重視したことはなかったのです。

しかし、奥深い食の世界に足を踏み込んだことで、それまでの考え方は一変しました。

「そんな選び方があったの!？」

「食べものってそんなふうにできてるの!？」

ふだん食べるものが目の前に出てくるまでのストーリー・背景を知ると、天地がひっく

り返るくらいの衝撃が起きたのです。

たとえば、いつも使っている醤油やお味噌がどんなふうにつくられているか、伝統的な製法と、一般的な市販品との違いは何か？ 私はそうした基本的なことを、勉強してはじめて知りました。

他にも、「有機野菜」は漠然と健康にいいというイメージがあるかもしれませんが、そもそも野菜の栽培方法とはどんなものなのか。農薬や肥料とはいったいなんなのか。それに対して有機野菜とはどんなものなのか？

よく聞く「添加物」とはどんなもので、どんなふうにつくられているものなのか？

こうしたことは、自分や家族に直接関係することにもかかわらず、スーパーやコンビニで買っているものだけでは、なかなかわかりません。

この本では、そんな食にまつわるさまざまな知識・疑問を、できるかぎりわかりやすく、同時に充実した内容でお伝えできればと1冊にまとめています。

健康や栄養のこと、原料や社会の仕組みのこと。食のことが1つわかると、違う目で世の中のことを見ることができます。「なんとなく選ぶ」から一歩先へ進み、「こんな選び方ができるんだ！」という楽しさや喜びを感じていただけたらとても嬉しいです。

PART

1

「基本の調味料」編

はじめに

塩 おいしい塩は、身体にいい

味噌 材料はシンプルなのがみそ

醤油 いい醤油はうま味がすごい

酢 「何もしてない」お酢が一番

みりん みりんはお酒です

砂糖 茶色い砂糖はいい砂糖？

油 サラダ油ってなんの油？

コラム 迷ったら基本の調味料から

22

38

48

58

70

78

90

106

## 「野菜の知識」編

野菜の栽培方法    そもそもオーガニックとは？

農薬と肥料    野菜の世界でも「メタボ」が流行中

有機栽培・自然栽培    おいしい野菜は色が薄い

野菜の種    みんな優等生になってしまう不思議な種

遺伝子組み換えとゲノム編集    気づかぬうちに食べている可能性大です

選び方のコツ    「共感できる野菜」を選ぼう

果物    外国産につきものなポストハーベスト農薬とは

教えて高城さん！    「安全な野菜はどこにある？」

「生鮮食品の選び方」編

米 お米の品種は500以上！

大豆・ごま 伝統的な食品なのに9割が輸入！

卵 黄身の色は「薄くてもいい」

鶏肉 「国産だから大丈夫」ではないかも

豚肉 自由に育ったブタさんを選ぼう

牛肉 外国の牛さんでも「国産」!?

魚 お魚たちの産地はあいまい

海藻 海苔を消化できるのは日本人だけらしい

コラム 「買い物は投票」である

PART  
3

「添加物の知識」編

添加物の基礎知識 1つなら安全。でも2つなら…？

添加物の表示ルール パッケージには出てこない「隠れ添加物」とは

代表的添加物 覚えておきたい、リスクの高い添加物

うま味調味料・酵母エキス 無添加でも入ってる…君は何もの？

コラム 僕、ハンバーガー中毒でした。

「日用食品の選び方」編

麴 知ってるけどよく知らない…影の主役

豆腐 原材料をしっかりと見てほしいワケ

納豆 菌の種類にもご注意を！

	パン	安いパンほど材料がシンプルでなくなる	290
	牛乳	おいしい牛乳はガブガブ飲めない	300
	バター・マーガリン	「バターだからいい」わけでもない	310
	チーズ	プロセスチーズには乳化剤が必須	324
	マヨネーズ	7割油だからこそ、よく選びましょう	330
	ソース	甘さの正体「ぶどう糖果糖液糖」とは	334
	ケチャップ	実は中国生まれの食品です	338
	はちみつ	ねらい目は国産より外国産!?	344
	だし	だしがおいしいと、毎日しあわせ	354
	梅干し	本物の梅干しは「食べる薬」	360
	ぬか漬け・たくあん	たくあんが黄色いのはなぜ?	368
	練りもの	ちくわが安いのは、本当は変	374
	缶詰	「容れもの」まで含めて缶詰である	380
	加工肉	きれいなピンク色は添加物のおかげ	386

そば	「国内製造」のおそばに注意	390
パスタ	何はなくとも、小麦粉が命！	398
お茶	そのビタミンCはなんのため？	404
ジュース	濃縮還元ってどういう意味？	412
お酒	お酒にもオーガニックはある	420
コーヒー	世界一農薬の多い食品…なぜ？	432
ナッツ	ナッツはカビやすい	440
スパイス・ハーブ	コーラも手づくりできるかも	446
チョコレート	チョコを買うなら「チョコレート」を選ぶ	452
調理器具	フッ素加工じゃないフライパンもある	460
水	浄水器もしっかり選んでみましょう	470

PART

4

「良い」「悪い」のその先へ

寛容の心

「とりあえずお味噌汁」で

食べたいものを食べる

最後は中庸に落ちつく

つくり手の思いを買う

手づくりするとわかること

おわりに

PART

1

「基本の  
調味料」  
編

*Food Selection  
Compendium*

まずは基本の調味料だけでOK

まずは調味料です

食を見直したいけど、何から始めたらいいかわかりません！



同じじゃないんです

どれも同じじゃないの？

え、調味料？

毎日使いますからねー

生産者さんたちとお話する機会も多いです

私は普段、自然食品店を営んでいるので

これらは和食に欠かせない  
スーパーフード！

たとえば、  
醤油、味噌、酢、みりん



工程をカットし  
添加物などで補っています



安く手に入る  
調味料は、  
大量生産のため

本来の伝統的な調味料は  
時間をかけて作られますが



まずは  
違いを  
知るところ  
から！

どちらが  
良い悪い  
という  
話ではなく

スーパーで  
買えない  
ですよ？

買えるものも  
あります！

でも、高そう

長く使えるので  
コスパ良し！



# 塩

おいしい塩は、身体にいい



では、さっそく見ていきましょう。最初に紹介したいのがお塩です。

ふだん何気なく使っている塩ですが、塩は料理に使うだけではなく、味噌や醤油などの調味料、加工品などに欠かせません。

スーパーに行って注意深く見てみると、塩にもいろいろな種類があるのがわかります。

たとえば中華料理屋さんなどによく置いてある「食卓塩」、かの有名な「はかた伯方の塩」、さらには、そうした塩と比べると高級感のたゞよう「もしお藻塩」や、スパイスミルの中に入った「いし岩塩」なども売られています。

お手頃価格の塩もあれば、驚くほど高い塩もある。いったい、その差はどこにあるのでしょうか？

それが、まずここで知っていただきたいことです。地味なのですが、絶対に欠かすことのできない大切な存在。それが塩なのです。

## 人が塩を食べる意味

そもそも、どうして人は塩を食べるのでしょうか？ なぜ、塩味を「おいしい」と感じるのでしょうか？

それは、塩には人体に必要不可欠な栄養素が含まれているからです。

その栄養素の名前は、ミネラル。カルシウムや鉄、マグネシウムなど人体を構成する元素のことで、これらを総称してミネラルと呼んでいます。

ミネラルが不足すると、私たちは代謝が悪くなり、血液も汚れてしまいます。すると、身体がむくんで太ったり、病気になるやすくなったりなど、いろいろな都合の悪いことが起きやすくなるんですね。

だからといって、とにかくとればいいというものでもなく、バランスが何より重要です。足りなかつたり、とりすぎたり、適切なバランスが崩れると不調の原因になってしまうのです。

たとえば、江戸時代には「塩抜き刑」と呼ばれる刑罰がありました。囚人に塩の入っていない食事を食べさせて衰弱させるというもので、きつい拷問でした。裏を返せば、塩はそれほど健康維持に重要だということ。

毒にも薬にもなるからこそ、「どんな塩を選ぶか」が大事なんですね。

## 塩の種類は大きく3つ

では、どんな塩を選んでいけばいいのでしょうか？

塩は、大きく次の3種類に分けることができます。

### ① 精製塩

### ② 再生加工塩

### ③ 天然塩

①の精製塩とは、原塩（海水を乾燥させた結晶）から不純物を除いてきれいに精製してつくられた塩です。食塩（塩化ナトリウム）含有量が99%以上のものをいいます。また、海水を化学的に電気分解して、塩化ナトリウムを99%以上に精製した塩のことも精製塩といえます。

このような方法だと簡単に大量生産ができるため、非常に安価。そのためレストランや加工食品にも広く使われています。

代表は、赤いフタが目印の「食卓塩」ですね。

「雑味がなく、さっぱりとした味で料理に使いやすい」という意見もある一方で、精製塩にはミネラルがほとんど含まれていません。

食卓塩の成分表を見ると、「食塩相当量」は100グラムあたり99グラム。つまり、99%が塩化ナトリウムということです。このような塩が精製塩になります。

続いて、②の「再生加工塩」。再生加工塩とは、輸入した塩や精製塩に「にがり」などを人工的に加えて、ミネラル分を調整したものです。原材料にはカルシウムやマグネシウム（にがり）、海水が添加されています。有名なのが伯方の塩ですね。

精製塩と比べればミネラルが含まれていて、身体にいいような気がします。

ですが、**海水をそのまま塩にしたわけではないので、ミネラルバランスが崩れている場合がある**というのが注意点です。

最後に、③の「天然塩」。

明確な定義はありませんが、昔ながらの塩田でつくられる天日塩や、山でとれる岩塩のことを指します。化学的な処理をしていないので、食塩含有量（塩化ナトリウム純度）が99%以下なのが特徴です。

伯方の塩の成分表



## 製造方法

原材料名：天日海塩 93%（メキシコまたはオーストラリア）、海水 7%（日本）  
工程：溶解、立釜

## 栄養成分表示（100g 当たり）

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
マグネシウム	100~200mg
カルシウム	50~200mg
カリウム	10~150mg
食塩相当量	95.5g

食卓塩の成分表



## 製造方法

原材料名：天日塩（メキシコ）  
／炭酸マグネシウム  
工程：溶解、立釜、乾燥、混合

## 栄養成分表示（100g 当たり）

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	99.0g

私がおすすしたいのは、この天然塩です。

理由は、天然塩には大事なミネラル分がきちんと含まれているからです。

というのも、人間にとってベストなミネラルバランスは、「海水と同じ」だと言われて  
います。海水には約85種類のミネラルが含まれているのですが、天然塩には最大70種類以  
上のミネラルが含まれているんですね。

味としても、ただ塩辛いだけではなく、まろみや甘みがあり、おいしく感じます。

精製塩や再生加工塩と比べると、天然塩は「食べても喉が渇かない」と言う方も多く、  
ミネラルバランスがいいという証拠なのでしょう。

## 海塩、岩塩、湖塩、藻塩の違い

ただ、天然塩といっても製法や採れる場所などによって違いがあります。

そもそも、天然塩の主な原料は次の3つです。

海塩<sup>かいえん</sup>

岩塩

**湖塩**こえん

海塩とは、その名のとおり海水を原料にした塩です。原材料には「海水」と表記されています。これを天日で干したり、煮詰めたりしてできたのが天然の海塩です。

岩塩は、山などから採れる塩のこと。どうしても山に塩があるのかというと、大昔は海だった場所が、地殻変動で山になってしまったから。つまり、地面に残っていた海水が蒸発して、硬い結晶になったのが岩塩なのです。

湖塩は、死海のような塩湖からつくる塩のことです。塩湖も、もともとは海だった場所が地殻変動で湖に変わったものだと言われています。

つまり、**岩塩にしる湖塩にしる、塩のもとをたどれば、すべて海水が原料なのです。**

では、この3つの中でおすすめはどれか？

私は、ふだん使いには海塩をおすすめします。

理由は2つで、まず、海塩は岩塩や湖塩に比べてマグネシウムやカルシウムなどをより多く含んでいるから。

もう1つは、日本では「昔からなじみがある塩だから」です。産地や製法で味は変わり

ますが、海塩は全般的にうま味やコク、甘みを感じられるまろやかさがあり、どんな料理にも合います。

他方、岩塩はナトリウム分が多い特徴があり、もともとヨーロッパでよく使われてきた食材です。だから、お肉にかけたり、ソースに使ったりなど、欧米の料理によく合います。

また、湖塩には独特な風味があり、そもそも希少なのでふだん使いとするにはハードルが高い塩だといえます。

ちなみに、「藻塩もしお」も天然塩の1つですが、藻塩は主に「ホンダワラ」という海藻からつくられています。海水を含んだ海藻ごと塩にするので、色がついていたり、独特の風味がしたりするというわけですね。海塩に比べて複雑味があります。

どれがいいかというよりも、適材適所、特性に合わせて使うといいでしょう。

### 天然塩も製法はさまざま

では、より実践的な塩選びの方法を見ていきましょう。

見極めるポイントは、「パッケージの裏」です。

まず、こちらの2つの塩を見てみてください。

カンホアの塩



## 製造方法

原材料名：海水（ベトナム・カンホア）  
工程：天日、粉碎

## 栄養成分表示（100g 当たり）

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
ナトリウム	33.76g
マグネシウム	780mg
カルシウム	620mg
カリウム	250mg
食塩相当量	85.82g

海の精 あらしお



## 製造方法

原材料名：海水（伊豆大島）  
工程：天日、平釜

## 栄養成分表示（100g 当たり）

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
マグネシウム	700mg
カルシウム	400mg
カリウム	240mg
食塩相当量	86.36g

「海の精 あらしお」と「カンホアの塩」。どちらも海水からつくられた天然塩なのですが、パッケージの裏面を見てみましょう。

一般的に、塩のパッケージの裏には「製造方法」と「原料」、そして「成分表」が書かれています。ここを見ることができると、それがどんな塩なのか知ることができます。



海水を煮詰めるのが平釜製法

「海の精」のほうには製造工程に「平釜」と書かれています。

平釜とは、お釜で海水を煮詰める工程のことを言うのですが、「海の精」は天日干しと煮詰める作業の両方を行ってつくられた塩。

一方、「カンホアの塩」には「天日、粉碎」とあります。これは、天日干しにしてできた塩の結晶を挽くことで、細かいサラサラの塩にしているということだ

す。つまり、製法としては完全なる天日干しということですね。

このカンホアの塩のような製法を「**完全天日塩**」と言うのですが、究極におすすめるのであれば、私はこの製法の塩を推します。

理由は、**海水を煮詰める平釜製法よりもミネラル分が多く残っている**からです。つまり、より自然に近い塩といえます。

他にも成分表を見比べてみると、「海の精」のほうは食塩含有量が100グラムあたり86・36グラム。「カンホアの塩」は100グラムあたり85・82グラムとなっており、その他のミネラル分にも違いがあります。この微妙な違いで、味わいにも差が出てくるんですね。

いろいろ食べ比べてみて、最終的には自分の好きな塩を選ぶのが一番なので、参考程度にお考えください。

### 「**塩公正マーク**」にも注目

また、もう1つの指標としては「塩の公正マーク」も参考になります。



塩公正マーク

すべての塩がこのように表示されているわけではありませんが、食用塩公正取引協議会が定める表示ルールに従って塩の表示が適正だと認められた商品には「塩公正マーク」がつけられています。

このマークがあれば、「成分表などを信頼していい」ということです。

ただし、「塩の品質がいい証」という意味ではないので、その点は過信しないように注意しましょう。

### おすすめできる塩・3選

以上、ざっと塩についてお話しをしてきましたが、残念なことに天然塩は一般のスーパーにはなかなか置いてありません。

それもそのはずで、天然塩での製法は時間も手間もかかるので、価格も高くなります。

## 塩の 選び方

- ―塩化ナトリウム含有量に注目。99%以上の精製塩は選ばない
- ―できれば再生加工塩よりも「天然塩」を選ぶ
- ―こだわりたい場合は、完全天日塩がおすすめ

完全な天日塩となればなおさらです。

また、小規模な生産者のつくった塩では表記自体も詳しく書かれていないことがあります。

ですから一番よい方法としては、信頼できる自然食品店やメーカーの説明を聞いたり、ネットで調べたりして、納得のいくものを選ぶということになります。

参考までに、おすすめの塩を次ページで紹介しています。このあたりから始めれば間違いはないかと思えます。

## 塩のおすすめ3選



### 雪塩

#### パラダイスプラン

沖縄・宮古島の地下海水を瞬時に蒸発させる特殊製法でつくられたミネラルたっぷりのお塩。雪のようにサラサラで溶けやすく、あらゆる料理に使いやすいです。



### けいあんしお 恵安の潮

#### 海塩隊

秦の始皇帝の時代から王室専用の塩として受け継がれてきた伝統あるお塩。深層海水を太陽の光だけで結晶化し、1年間熟成させてつくられる。そのまろやかな味はおむすびに使うだけで絶品です。



### キパワーソルト

#### キパワー

韓国伝統の「焼き塩」をベースに、800℃以上の高温焼成製法によりつくられるお塩。酸化還元力が高く、あらゆる料理のおいしさを引き出します。

## 塩にまつわるよくある質問

### ①海外産の塩でも大丈夫なの？

これはすべての食品にいえることですが、どこの国の製品だからよくない、ということはありません。逆に、国産でもよくない食品はたくさんあるのです。つまり、メーカーや生産者によります。今回紹介しているお塩については、かなり厳しいチェックがされており、私もおすすめをしています。

### ②食卓塩にも原料が「天日塩」とありますが、天日塩じゃないんですか？

原料に「天日塩」と書かれているのは、天日塩を使用して、再生加工しているということです。反対に、単に天日塩の場合は、原料に天日塩と書かれることはありません。

塩の原料は少ないほうが自然に近いんですね。

### ③塩化ナトリウムの量が少ないほうがいい塩ってことですか？

これはなかなか難しく、一概には言えません。ミネラルの量が多いほうがいいと考える方もいれば、それよりもミネラルのバランスが重要だという方もいます。

このあたりは、最後は「考え次第」になってしまうので、素直に「おいしい」「合ってるなあ」「毎日使いたいな」と思える塩を選んでもらうのが一番だと思います。