

野菜の硝酸塩について

農林水産省では、平成 14 年（2002 年）度から野菜中の硝酸塩についての研究を行っており、平成 15 年（2003 年）度からほうれんそうなどについて硝酸塩を減らすための取組を行っている。同省の計画では、平成 16 年（2004 年）度末までに、低硝酸塩野菜マニュアルの作成や、硝酸塩目標値の提言を行うこととなっている（現在、日本では野菜中の硝酸塩についての最大含有量を設定し規制するには至っていない。）。

東京都では、昭和 51 年（1976 年）から野菜類の硝酸塩等含有調査を実施しており、平成 13 年（2001 年）度の結果は、ダイコンやカブなどの根菜類 10 検体、小松菜や白菜などの葉茎菜類 38 検体を検査したところ、硝酸塩（硝酸根として）最大 6,000ppm（チンゲンサイ）で、平均値の高いものは、小松菜、水菜、チンゲンサイ、みつばなどであった。また、亜硝酸塩（亜硝酸根として）は、シュンギク、ニラから検出したが、最大で 5.86ppm であった。

EU では、予防原則の観点に立ち、施肥管理等農法の改善により硝酸塩濃度の低減を図るため、1997 年に一部の野菜について硝酸塩の最大含有量を定め、国際流通を行っている。

< 硝酸塩 >

土壌を含む自然界に広く分布。植物は、窒素を硝酸塩やアンモニウム塩の形で根から吸収し、これと炭水化物からアミノ酸やタンパク質を合成する。吸収される硝酸塩などの量が多すぎたり、日光が十分に当たらなかつたりすると、吸収された硝酸塩などがアミノ酸、タンパク質に合成されないうで、植物体中に貯まると言われている。

硝酸塩は、ヒトの体内で還元され亜硝酸塩に変化すると、メトヘモグロビン血症や発がん性物質であるニトロソ化合物の生成に関与するおそれがあるといわれている。また、化学肥料の多用が野菜中の硝酸塩含有量に影響を与えるといわれている。

ほうれんそうなどの野菜に含まれる硝酸塩は、ゆでるなどの調理により、減少することがわかっている。調理法を工夫することにより、硝酸塩の摂取量を家庭で減らすことは可能である。

なお、硝酸塩は、食品衛生法に基づき、食品添加物としてチーズ、清酒、食肉製品、鯨肉ベーコンに使用が認められている。