

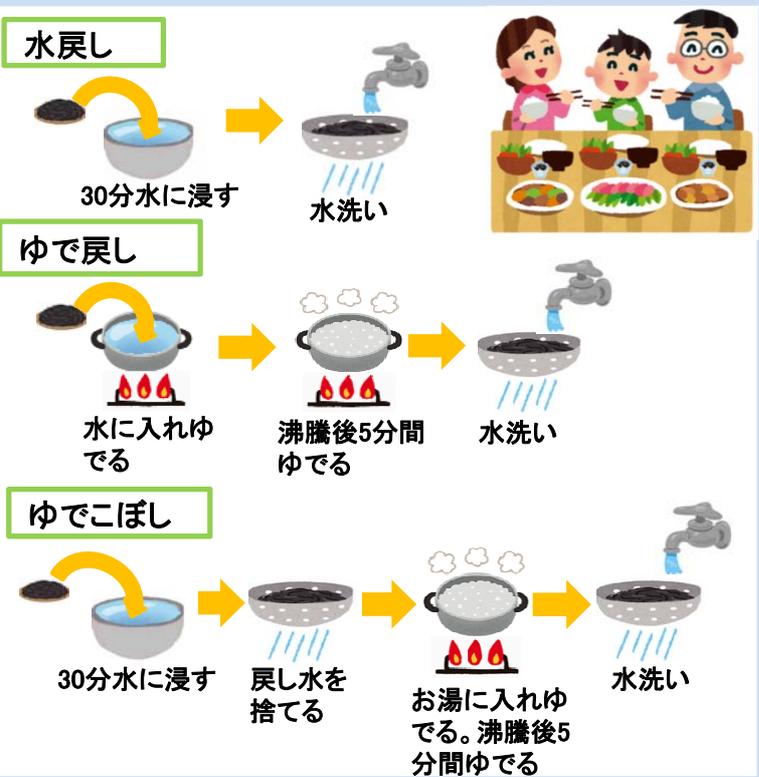
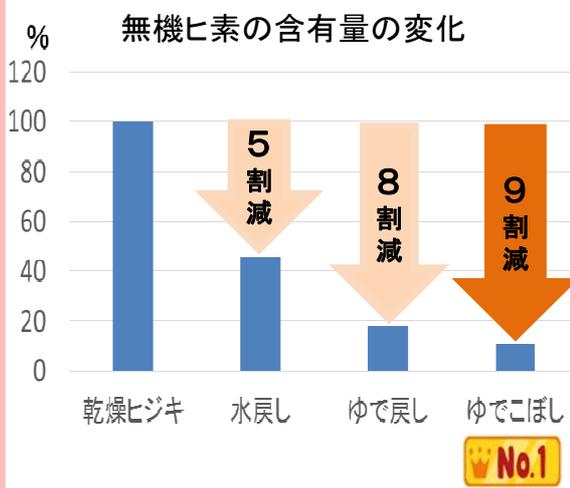
## 家庭でできるヒジキのヒ素を減らす調理法

- ヒジキには比較的高濃度のヒ素が含まれていることがわかっていますが、**注意が必要なのは無機ヒ素**です。
- 食品を通じて摂取したヒ素による健康影響は認められておりませんが、ヒジキをより安全に食べるためには、乾燥ヒジキを調理するときの**水洗いや水戻し、ゆでこぼし**などにより**無機ヒ素を減らす**ことができます。
- なお、食品安全委員会が平成25年に「食品中のヒ素に関する食品健康影響評価」を公表しており、そのQ&Aの抜粋は以下のとおりです。

食品安全委員会による「食品中のヒ素に関する食品健康影響評価」（平成25年12月）に関するQ&Aの抜粋

日本において、食品を通じて摂取したヒ素による明らかな健康影響は認められておらず、ヒ素について食品からの摂取の現状に問題があるとは考えていませんが、一部の集団で無機ヒ素の摂取量が多い可能性があることから、特定の食品に偏らず、バランスの良い食生活を心がけることが重要です。

- 家庭内でヒジキを調理するとき、**無機ヒ素を減らすための有効な方法を調べたところ、水戻し後にさらにゆでる「ゆでこぼし」が有効な方法**であることがわかりました。
- 乾燥ヒジキの無機ヒ素は、「水戻し」で**5割程度減らす**ことができますが、「ゆでこぼし」で**9割程度まで減らす**ことができます。なお、乾燥ヒジキを直接ゆでる「ゆで戻し」でも**8割程度減らす**ことができます。



- ヒジキに含まれる鉄分、カルシウム、食物繊維は、「水戻し」、「ゆで戻し」、「ゆでこぼし」をしても、**7割以上残ります**。

- ヒ素についての詳しい情報は、農林水産省のウェブサイトに掲載されている「食品中のヒ素の情報」をご覧ください。 [農林水産省 ヒ素](#) で [検索](#)