

## ラップ



### ◎極力レンジで使わない

食品用のラップフィルムの中でも、ポリ塩化ビニリデンやポリ塩化ビニルは内分必かく乱物質(環境ホルモン)を含むためできるだけ避けたいものですが、耐熱性が高いので、レンジで使用できるラップはポリ塩化ビニリデンが多いのが現状です。

#### ポイント

\*油の多い食品をレンジで温めるときはとくに高温になることがあるため、深めの器に食材を入れて、ラップが直接食品に触れないように使用する。

\*ポリエチレン製を選ぶ。

△比較的安全といわれていますが、耐熱性が低いので注意が必要です。

\*レンジで温めるとき、耐熱性のガラスや陶磁器の皿などをフタ代わりにする。

## 缶詰



### ◎アルミの缶詰はすぐに移し替える

缶詰の内側は、食品の色や味の変化、缶の腐食を防ぐためにコーティングされています。以前は、内分泌かく乱物質(環境ホルモン)といわれるビスフェノールAを含む合成樹脂が使われていましたが、ポリエステルフィルムによるラミネートといった新しい素材へと主流は移行しています。安全基準が厳しくなったとはいえ、化学物質がゼロになったわけではありません。

#### ポイント

\*缶詰を開けたら、すぐにガラスや陶器などの別の容器へ移す。

理由《》とくにフルーツの缶詰には内面に塗装を施していないため、空気に触れると

缶の錫が反応して溶けやすくなるため。