

食の安全 食品添加物 VOL 1



お刺身に食品添加物？

以前テレビ番組で、お刺身のトレイの裏側に、添加物の名前が書いてあるシールが貼ってあるのを紹介していました。

生食用鮮魚類の加工では、化学的合成品である添加物（次亜塩素酸ナトリウムを除く）を使用しなくてはならないと定められています。

しかし、保存を良くするために何かを加えた場合には、鮮魚ではなく加工食品の扱いになります。

また、JAS法では、お刺身は単品なら生鮮食品ですが、いくつかの盛り合わせになったものは加工食品の扱いになり、何かを加えてはいけないという決まりは、ないのだそうです。



商品名 鯖切落し

名称	鯖切落し<生食用> (魚介類加工品)
原材料名	キハダ、動物油脂、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)
原料原産地	フィジー

写真/マグロ切落し(中トロ)とトレイ裏側の表示。

一部のマグロの切り落としには、食味を良くして乾燥を防ぐ植物性または動物性油脂、酸化して黒変するのを防ぐ酸化防止剤、日持ちを良くするpH調整剤などが使用されています。

外国産のイカソーメンでは、大腸菌や寄生虫対策で、次亜塩素酸を使った殺菌をおこなうので、味がなくなってしまうため、それを補つ調味料アミノ酸等)や保存料ソルビットの表示が見られます。

生食用の鮮魚でもこのように、いまや私たちの食生活に、食品添加物の使用はあたりまえどころか、欠かせないものになっています。



品名：いかそうめん(生食用)
 原材料名：やしいか、あおりいか(ベトナム)、食塩、調味料(アミノ酸)、添付醤油原材料の一部に小麦、大豆(遺伝子組み換えでない)を含む
 内容量：100g
 消費期限：別途記載
 ※ そのままお召上がりください
 保存方法：用冷蔵4℃以下
 製造者



食品添加物とは

「食品添加物」という言葉は、第二次世界大戦後から使われるようになりました。

食品衛生法第では「添加物とは、食品の製造の過程において又は食品の加工・保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものをいう。」と定義されています。

具体的には、食品の製造や加工のために必要な製造用剤。食品の風味や外観を良くするための甘味料、着色料、香料など。食品の保存性を良くする保存料、酸化防止剤など。食品の栄養成分を強化する栄養強化剤などの目的で使用されます。

もちろん食品衛生法で定められたもので、毒性試験の結果、1日許容摂取量(ADI)の範囲内で使用されていますが、年齢や個人差によっても、受ける影響には違いがあるでしょう。

また複数の添加物が体内で別の化合物をつくる可能性も考えられます。

過去に人工甘味料のチクロが発ガン性の疑いで、使用禁止になったように、今使用されているものが危険なものだったと、後でわかるケースも否定できません。

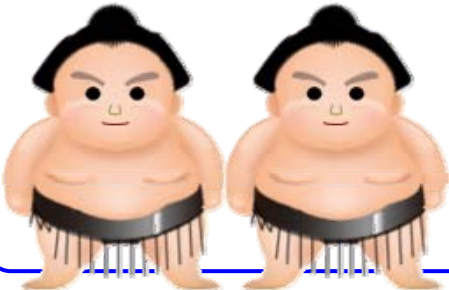
私たちはこのような食品添加物を1日約10g種類にして60種類を食べているといわれています。合計すると年間では約4Kg、一生(80年)では320Kgにもなります。【次号に続く】

口にする食品添加物の量

1年間 = 約4kg
赤ちゃんひとり分



一生(80年) = 320kg
重量力士ふたり分



水分補給は体内浄化(デトックス)の第一歩です。有害物質はミネラルが不足していると、より体内に蓄積されます。良い水とサンゴの豊富なミネラルが有害物質の排泄を助けてくれます。

食の安全 食品添加物 VOL 2



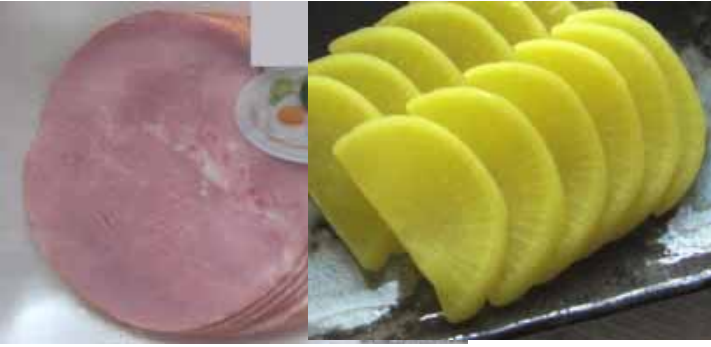
こんなにある食品添加物

現在販売されている食品には、実にさまざまな食品添加物が使用されています。

たとえば調理品に使用された調味料、タラコや梅干の着色料、かまぼこの漂白剤、ハムやソーセージの発色剤、たくあんや漬物の酸化防止剤や保存料など、加工食品には必ずといっていいほど、なんらかの食品添加物が使用されています。

それでは具体的にどのようなものが、どのような目的で使用されているのでしょうか？
表1にまとめてみました。

●名称 ロースハム(スライス) ●原材料名 豚ロース肉、糖類(還元水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、乳たん白、卵たん白、大豆たん白、ポーケキス、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、ゲル化剤(カラギーナン)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(紅麹、コチニール)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部にゼラチン、乳成分を含む)



名称：沢庵漬(刻み) 原材料名：塩押大根(国産) 漬け原材料〔糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)食塩、醸造酢、本みりん、たん白加水分解物、酒精、ぬか類〕調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V, C)、保存料(ソルビン酸K) 香料、着色料(黄4) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)

表1 用途別の食品添加物

用途	添加物
製造や加工に必要なもの	豆腐の凝固剤(にがり)、炭酸飲料の炭酸、麺のかんすいなど
腐敗を防ぐための保存料	安息香酸、ソルビン酸、プロピオン酸など
油脂などの酸化防止剤	ソルビン酸、クエン酸イソプロピルなど
柑橘類などの防カビ剤	イマザリル、OPP(オルトフェニルフェノール)など
甘味料	サッカリンナトリウム、D-ソルビトール、ステビアなど
酸味料	酢酸、リンゴ酸、クエン酸など
苦味料・香料	香辛料抽出物
調味料	グリシン、グルタミン酸ナトリウム、イノシン酸など

現在は既存添加物(天然添加物)の新規の登録

平成20年10月1日現在、指定添加物388種類、既存添加物419種類が登録されています。

このほかにも、嗜好に合わせて使用される食品添加物があります。
食品をおいしそうに見せる着色料や発色剤、マーガリンや菓子類の乳化剤、口当たりを良くする増粘剤、チョコレート・キャンデーや輸入果実の防カビ剤のコーティングにも使用される光沢剤など、これも表2にまとめてみました。

表2 嗜好に合わせる用途別の食品添加物

用途(目的)	添加物
着色料	(本来の色を保つ、食欲をそそるような色調にする) 赤色3号、青色2号、カロチンなど
発色剤	(肉類の色を赤色に保つ) 亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウムなど
漂白剤	(好ましくない色素成分を無色にする) 亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム、二酸化硫黄など
光沢剤	光沢を与え、防湿などの保護 シェラック、パラフィンワックス、ミツロウなど
乳化剤	乳化し安定させる、品質の改良 グリセリン脂肪酸エステル、ショ糖脂肪酸エステル、ソルビタン脂肪酸エステルなど
増粘剤	(粘りをつける) アルギン酸ナトリウム、CMC(カルボキシメチルセルロース)など
栄養強化剤	(必要な栄養素を確保し、栄養価を強化する) ビタミン類、カルシウムなどのミネラル類、アミノ酸など

【次号に続く】
は中止されています。また、天然由来の添加物であっても化学合成品と同様に許可を受けた後、指定添加物となっています。

水分補給は体内浄化(デトックス)の第一歩です。有害物質はミネラルが不足していると、より体内に蓄積されます。良い水とサンゴの豊富なミネラルが有害物質の排泄を助けてくれます。

食の安全 食品添加物 VOL.3



表示されない添加物

現在食品衛生法とJAS法によって、すべての食品添加物が原則表示されるようになっていきます。

しかし、明らかに使用されている食品添加物であっても、表示を免除される場合があります。

たとえば弁当などで製造者が、おかつのなかの主要でないものを他業者から仕入れた場合は、表示の必要がないことになっています。

製造者が直接調理に使用した添加物は表示することになっていきますが、自分で手を加えずにほかから仕入れたものは、添加物の表示をしなくてもよいのです。

ほかにも表示が免除されるものには
加工助剤

豆腐・ジャム・ゼリー・ゆで麺などの製造では、煮沸の際に起こる泡立ちを抑えるために、消泡剤（シリコン樹脂・グリセリン脂肪酸エステルなど）を使用することがあります。



ワインなどの発酵でも同様に使われることがあります。このように加工の段階で使用されても、途中で消滅するか、食品に残っていても微量なものは「加工助剤」として扱われます。

水分補給は体内浄化（デトックス）の第一歩です。有害物質はミネラルが不足していると、より体内に蓄積されます。良い水とサンゴの豊富なミネラルが有害物質の排泄を助けてくれます。



写真/実際に消泡剤が入っている製品

キャリーオーバー

ビスケットなどに使用するマーガリンの乳化剤・酸化防止剤やせんべいの醤油に使われている保存料の安息香酸ナトリウムなど、原材料には含まれていても、使用した食品には微量で効果のないものを「キャリーオーバー」といいます。

ただし、例に挙げたせんべいの場合、醤油に添加されている調味料は、最終食品にも影響するので、表示しなければなりません。



品名	こいくち醤油 塩分 15.8%
特長	こくとうまみが当社で一番です。醤油本来の味と香りが際立っています。
原材料	脱脂加工大豆、小麦、食塩、アミノ酸液、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、甘味料（甘草、ステビア）、保存料（パラオキシ安息香酸）

小包装食品

表示可能面積が30cm²以下の、表示することが困難な小さな包装食品は、すべての食品添加物について表示が免除されています。

ちなみに表示は、6ポイント以上の活字を使用することになっています。これが6ポイントの文字です。

バラ売り食品

店頭でバラ売りされる食品や天ぷら・フライなど未包装ではじめから容器に入っていない食品は、表示が免除されています。

ただし、柑橘類やバナナなどに使用される防カビ剤や甘味料のサッカリン及びサッカリンナトリウムを使用した食品は、売り場に表示しなくてはなりません。

栄養強化剤

ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの栄養強化剤は、栄養改善法により表示がおこなわれており、食品衛生法では表示が免除されています。

実際にはカルシウムやビタミンなどが表示している例がありますが、製品のイメージアップや付加価値として表示しているようです。

ただし、酸化防止剤に使用するビタミンCやEのように、栄養強化以外の目的で使用する場合には物質名の表示が必要となります。

【次号に続く】

