

食の安全 食品添加物 VOL 4



天然添加物のほうが安全？

食品添加物は、指定添加物（化学合成添加物）と、天然物から抽出・分離された既存添加物（天然添加物）に分けられます。

化学的に合成された添加物より、天然の添加物のほうが体に良いように感じますが、実際はどうなのでしょう。

天然添加物には、天然着色料・天然糊料・天然甘味料・天然酸化防止剤・天然酸味料・天然着香料などがあり、あらゆる加工食品に多用されています。

これらの天然添加物のほとんどは、植物の花、実、種子や樹皮、樹液などを原料としたものが多く利用されていますが、なかには昆虫の成分から抽出しているものもあります。



上ノ白い点が、サボテンに寄生したエンジ虫。右ノ濃すと赤い色素がでる。



5月号で、紹介したロースハムに入っていた着色料コチニールは、南米に生息するエンジ虫（コチニール虫）を乾燥させて腹部からカルミン酸という色素を抽出したものです。

同じくラック（ラツカイン酸）は東南アジアに生息するカイガラムシを利用した色素です。

両方とも酸性ではだいたい色、中性では赤色、アルカリ性では赤紫色になることから、菓子・清涼飲料・リキユール・食肉加工品などいろいろなものに使用されています。

1995年の食品衛生法の改正で、新規で登録する添加物は天然由来のものであっても、化学合成品と同様に許可を受けた後、指定添加物として扱うことになりました。

しかし、それ以前に流通・販売していた天然添加物は「既存添加物名簿」に収録されて、そのまま使用しても良いと認められました。

長い間使っているのだから安全だろうというのがその理由ですが、規制を受けない特別扱いの添加物に記載されたことで、中には安全性の確認が慎重におこなわれなまま、使われているものがあります。



ラックカイガラムシのメス

上ノ「ラックカイガラムシ」のメスが分泌する樹脂状物質が枝に付いたもの。煮出すと色素が溶け出て、後に褐色の天然ポリエステル樹脂「ラック」ができる。

過去に登録されて、その後削除された添加物の中には、使用頻度が少なくなつて消えたものもありますが、甘味料チクロや殺菌剤AF2のように、発ガン性が指摘されて削除されたものがあります。

それまで使用されていたものが、ある日突然使用禁止になるのです。最近では2005年に、セイヨウアカネの根から抽出した、アカネ色素に発ガン性が認められたとして、削除されています。

反対に一度削除されながら、復活した添加物もあります。甘味料のサツカリンは、1973年に禁止になりましたが、その後の試験で発ガン性が否定されて、一定量の使用が認められています。

しかし、今後も危険性を指摘されて、削除される添加物が出る可能性は、誰にも否定できないのです。【次号に続く】

コチニール色素ノ古来インカ帝国の時代から使用されてきた着色料。熱や光に対して強く、現在ではアメリカやEU諸国など多くの国で食品の着色に使用されています。

ラック（ラツカイン酸）ノ紀元前2000年に中国で使用。現在は化粧品などにも多く使用されています。また、色素を煮出した後に行けるシエララックは漢方薬では「紫梗（しこう）」と呼ばれています。ほかに同錠剤のコーティングなどにも使用されます。



右ノセイヨウアカネの根に赤色色素のアリザリンが含まれている。古くから染料として使用されていて、古事記にも名前が出てくる。



セイヨウアカネ

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 5



食品添加物を減らす工夫

指定添加物は、そのほとんどが化学合成されたもので、自然界にはもともとなかった物質です。

100%は無理にしても、量を減らしたり、排出したりする工夫をしたいものです。その方法をいくつか紹介したいと思います。

自分で一からつくる。

当たり前のことですが、こうすることで最低限の添加物に減らすことができます。使用する材料や調味料にしても、添加物の少ないものを選びましょう。

添加物の少ないものを購入する

表示をチェックするだけで、だいぶ違ってきます。聞きなれないカタカナ名前が多く入っているものは、できるだけ避けましょう。



安心やさいを活用しましょう。



カップめんには「さわやか」や「カルかるパウダー」を使いましょう。



よく噛んで食べる

食物繊維を多く摂る

バランスの良い食事で、特定の添加物を蓄積させないように心がけましょう。取り込んだ添加物も食物繊維が排出を助けてくれます。

よく噛んで食べる

唾液に含まれるベルオキシターゼという酵素が、発がん物質を抑制する効果が報告されています。

バランスよくミネラルを摂る

有害物質を排出するために必要な解毒酵素は、必須ミネラルがなければ働きません。未焼成サングは必須ミネラルの宝庫です。

食材をサングの水につける

野菜、とくにカット野菜やパックサラダなら、30秒間水につけるだけでも、かなり添加物が落ちるといいます。(安心やさいも活用しましょう。)

麺は二度ゆで

カップのそばや麺のリン酸塩は、カルシウムで中和できます。ゆで麺も1分くらいで一度お湯を捨て、新しい湯を入れ直すと、かんすいなどの添加物が溶け出します。

昔から食品の保存や加工には先人達のいろいろな工夫がありました。

塩漬けや干物での保存。

肉や魚の燻製。

植物や花の色素を使った着色。

豆乳を固めるにがり。

こんにやくの消石灰などなど、永い経験からつくり出された知恵であり技術です。

冷蔵庫が普及していない昔は、その日必要なものを必要な分だけ買う生活でした。まさに「地産地消」をせざるを得ない食の環境だったのです。

その後、冷蔵庫の普及や流通網の発達で食品を保存するのが、当たり前になった現代では、つくる側も経済性・効率性を考えると、食品添加物の力を借りるしか方法がないようです。

少しでも食品添加物の量を減らしたいと思うか、それとも、A・D・Iの許容量だからいいと思うのか、あなたはどちらですか？

【おわり】

地産地消



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。良い水とサングの豊富なミネラルが有害物質の排泄を助けてくれます。