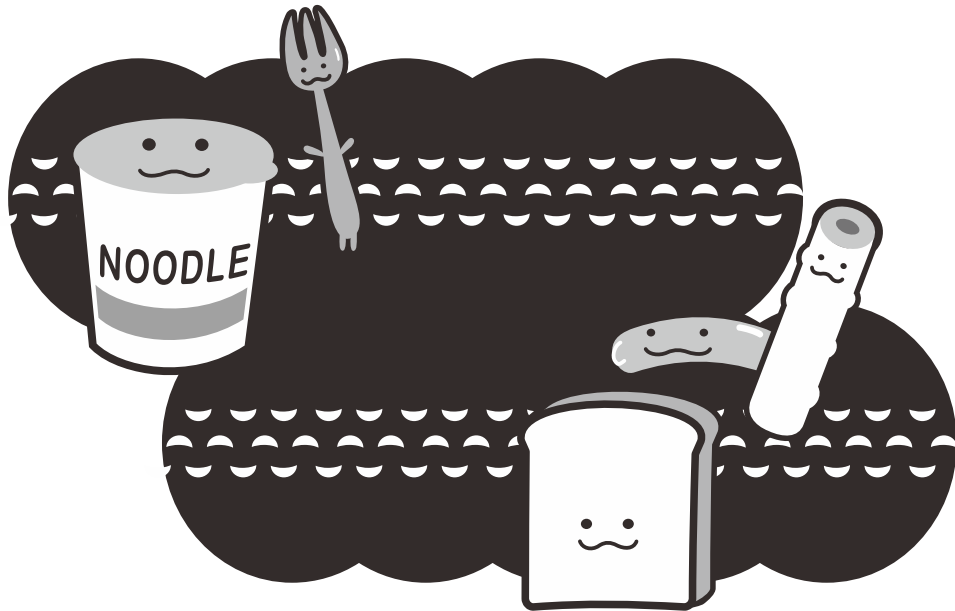


# 食品添加物



**宣 言**  
 明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品  
**げんき君** ホームページ  
 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2018 7月号

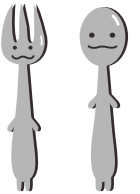
Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## もっと 食品添加物を知ろう

毎日食べているもの、気になりませんか

### 食品添加物とは？

加工食品を作る時、原材料に加えて使われる  
 保存料・着色料・香料・調味料などのことです。



人の手を加えて作られる食品 = **加工食品**

日本で使用が認められている食品添加物は4つに分類されます。食品添加物は国によって異なります。

### こんな役割と種類があります

#### 食品添加物の用途と種類

長持ちさせる	..... 保存料、酸化防止剤、日持ち向上剤
製造や加工に使う	..... 膨張剤、凝固剤、結着剤、イーストフード、かんすい
味や香りをよくする	..... 甘味料、調味料、酸味料、香辛料抽出物、香料
形や食感をよくする	..... 乳化剤、増粘安定剤
見た目をよくする	..... 着色料、発色剤、漂白剤、光沢剤
栄養を強化する	..... 栄養強化剤



●● 原料を焼く・煮る・混ぜるなど、手を加えたり工夫して作り出される加工食品には、目的によってさまざまな食品添加物が使用されているんです

# 表示を見てみましょう

加工食品に使用した添加物は、原則としてすべて表示しなくてはならない決まりがあります。ただし「使われている量がごくわずかなら表示しなくてよい」などの例外もあります。

## クローズアップ！ 食品の表示の例

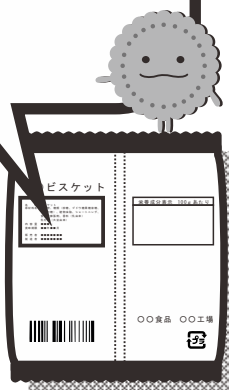
名称 **ビスケット**  
 原材料名 小麦粉、糖類（砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖）、植物油、ショートニング、食塩／膨張剤、香料（乳由来）  
 乳化剤（大豆由来）

※原材料（多いものから順に）／添加物

表示には決まりがあります

- ◎先に原材料を重量順に表示し、後に添加物を重量順に表示する
- ◎原材料と添加物をわかりやすく区別して表示する

現行は新表示と旧表示が混在しています  
 (2020年3月までは移行期間)



原則は物質名で表示しますが…

使用目的を併記する場合もあります

例：着色料（カラメル色素、カロテン）  
 保存料（ソルビン酸）  
 酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）

まとめて表示できる場合もあります

例：膨張剤、酸味料、香料  
 複数の添加物を組み合わせたものは使用目的を一括名で表示

表示しなくてよい場合もあります

- ◎加工助剤…加工に使われるが食品に残らないもの
- ◎キャリーオーバー…添加物が原料に使われたが最終食品には微量しか残らないもの
- ◎栄養強化剤…栄養を強化するもの
- ◎飲食店で提供される食品

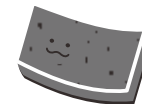


●● 原材料表示がある食品を選ぶ際は、自分の目で確かめることも大切ですね

なの？

# 食品添加物って必要？

## どのように生まれたのでしょうか



食品添加物には長い歴史と経緯があると考えられます。

食べものが簡単に手に入らない時代には貴重な食べものを無駄にせず、なるべく長持ちさせるために、いろいろな方法を考えるようになりました  
 例えば・・・煙で燻して燻製にする など

昔から、豆腐を作るのに「にがり」が使われました

コンニャクを作るのに「消石灰」が使われました

現代では、さまざまな目的のため、化学的に作り出された食品添加物が多く食品に使われています。

### 使われている食品例



**炭酸飲料** クエン酸などの酸味料と炭酸ガスを水に溶かし、色や香りをつけて作られています。飲んだ後のス〜とした爽やかさは、食品添加物によるものです。

目的	食品添加物名
酸味をつける、爽快感を与える（酸味料）	クエン酸、炭酸ガス
色を補う（着色料）	ベニバナ黄色素
香りをつける（香料）	レモン香料

## もし、全く使わなかったら？

食べものが手に入りにくくなり、見ためや味に物足りなさを感じたり、食べる楽しみが減ってしまうかもしれません。

例えば  
 保存料や防腐剤をなくすと・・・

食品がすぐに傷んだり腐りやすくなり、食中毒のリスクが高まります。近郊で作られたものしか手に入らず、種類も量も限られてしまいます。

例えば  
 着色料や乳化剤をなくすと・・・

色や形を保てないので見た目が悪く、食欲が低下したり、ただお腹を満たすだけで、味気なく感じるかもしれません。



# 危険ではないの？

食品添加物はすべて科学的な根拠に基づいてリスク評価され、リスク管理されています。

- 人の健康を損なう恐れのない場合に限り、厚生労働省によって使用が認められています
- 成分の規格や基準が定められています  
・使用できるもの ・品質や使用量 ・食品への表示
- 一度認可されても、後に安全性が疑問視され、使用許可が取り消されることもあります

## 安全を考える上で大切なのは「量」

食品添加物に限らず、どんなものでも摂り過ぎれば毒になります。安全性を考慮すべき添加物は、使用できる量が定められています。

厚生労働省による実際の摂取量の調査では、健康への悪影響がないとされる「許容一日摂取量」(ADI)を大きく下回っています

## 何をどう気をつければいいのでしょうか



一人ひとりが個人の責任として、自ら意識して食品を選びましょう。

添加物を避けることも選択肢のひとつですが、神経質になり過ぎると食生活が成り立たないかもしれません



食品添加物の過剰摂取を防ぐため、バランスのよい食生活を心掛けることが大切です。

おいしく食べられるよう加工されているため、つい食べ過ぎてしまうと…食品添加物だけではなく、塩分・糖分なども摂り過ぎてしまいます



子どもは許容量を超える可能性があるがあるので、与える食品や食べる量に注意が必要です。

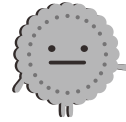
**一例** 膨張剤に含まれるアルミニウム  
・硫酸アルミニウムアンモニウム  
・硫酸アルミニウムカリウムなど

膨張剤は、蒸しパンやパンケーキなどの穀類加工品や菓子に多く使われています

動物実験の結果によると、アルミニウムを多量に投与した時、腎臓や膀胱などの機能に影響がでています

# いろいろな食品添加物

用途別に、代表的なものを紹介します



## 長持ちさせる 食品の品質を保つために必要なもの

### 保存料 安息香酸ナトリウム

水に溶けやすく、液体の防腐剤として使われ、細菌やカビなど微生物が増えるのを抑えます。殺菌力は強くありません。

安息香酸はアンソクコウノキという木の樹脂に含まれています

表示は  
安息香酸Na



? 体への影響は

古くから食品添加物として認められていますが、動物実験では危険性を示すデータもあり、使用量の限度が設けられています。ビタミンCと合わさるとベンゼンという化学物質を生じ、発がん性や白血病との関連を心配する声もあります。

使われているのは

栄養ドリンク しょうゆ  
清涼飲料水 マーガリン  
シロップ キャビア

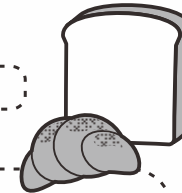
## 製造や加工に使う 食品を作り出す時に必要なもの

### イーストフード

パンを発酵させるイースト菌の働きを活発にし、ふっくらしたおいしいパン作りを助けます。

塩化マグネシウム・塩化アンモニウムなど16種類の物質から数種類を混ぜて使います

表示は  
イーストフード

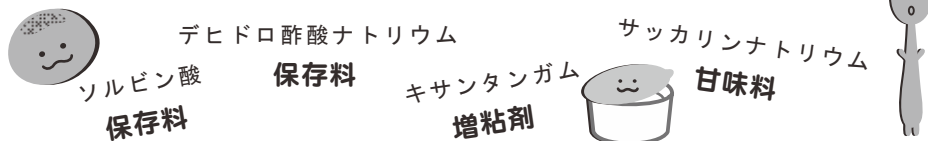


使われているのは

パン  
ドーナツ

? 体への影響は

安全性を確認した上で認められている食品添加物で、使われる量も微量です。しかし、数種類の物質を混ぜ合わせるとどんな影響が現れるかわからない、と心配する声も上がっています。



## 味や香りをよくする

うまみ、甘み、酸味などの味をつけるもの

### 調味料 L-グルタミン酸ナトリウム

昆布のうまみの成分で、いろいろな食品のうまみを引き出し、酸味や苦味を和らげたりコクを出すために使われます。

サトウキビなどを原料として作られたアミノ酸の一種です

表示は  
調味料(アミノ酸)

使われているのは

スナック菓子 練り製品  
漬け物 (蒲鉾など)  
弁当 総菜

? 体への影響は

一度にたくさん摂ると、体がだるくなりめまいやふるえが起こると言われたことがありますが、実験データでは問題がないと発表されています。

## 形や食感をよくする

食品を形作ったり、独特の食感をもたせるもの

### 乳化剤 グリセリン脂肪酸エステル

水と油のように混ざりにくいものを混ぜ合わせ、なめらかで均一な状態にします。

体に必要な栄養素である「脂肪」の仲間です

表示は  
乳化剤、グリセリンエステル

使われているのは

アイスクリーム マーガリン  
生クリーム パン  
コーヒークリーム ケーキ

? 体への影響は

添加物として使われる量では悪影響は考えにくいですが、アイスクリームなどの食べ過ぎは体を冷やすので注意が必要です。



## 見た目を整える

食品の色を保つ、色をつける、色を取り除くもの

### 発色剤 亜硝酸ナトリウム

食品の色が変わるのを防ぎます。食中毒の原因となるボツリヌス菌が増えるのを抑える働きもあります。

- 食品のものと色の变化を防ぐのは「発色剤」
- 食品に色をつけるのは「着色料」
- 色を取り除くのは「漂白剤」

表示は  
発色剤(亜硝酸Na)

使われているのは

ハム たらこ  
ソーセージ すじこ  
ベーコン

? 体への影響は

食品中の他の物質と合わさると、がんの原因物質が生じるため、用量などが定められています。また、使用できるのは加工食品に限られ、生鮮食品には使えません。

## 栄養を強化する

栄養を補い、強化するもの

### 栄養強化剤 L-アスコルビン酸

栄養を補う目的で加えられる、化学合成されたビタミンCです。酸化防止剤としても使われます。

栄養強化剤にはビタミン・アミノ酸・ミネラル類があります

表示は  
栄養強化剤は表示しなくてもよい決まりがありますが、栄養をアピールするため「レモン5個分のビタミンC」のように表示されることがあります。

使われているのは

ペットボトルのお茶やジュース  
パン  
飴

? 体への影響は

同じ栄養素でも、合成と天然では作用が異なると言われることがあります。栄養強化剤の中には、摂り過ぎると塩分過多になるものもあります。