

# 食品添加物のは・な・し

～ 知れば知るほど危険!～

生活協同組合パルシステム東京 目黒連絡会

誰もが食の安心・安全を願っていますが、食にかかわる問題の一つとして食品添加物への不安がぬぐえません。そもそも食品添加物の多くは加工品に使われているもので、食品（たべもの）ではありません。食品衛生法では、食品添加物を「食品の製造過程において、又は食品の加工、もしくは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」と定義しています。

なぜ、今これほど“<sup>がん</sup>癌”が増えているのでしょうか。その原因として口から入る食品添加物の影響も大きいと思われまます。改めて食品添加物の危険性について考えてみました。

**食品添加物の種類** 大変な数と種類の食品添加物を厚生労働省が認可しています。発癌性などの疑いのあるものも含まれています。

・指定添加物（合成添加物）→ 443 品目（2014.8.8 現在） 天然、合成などの製造方法に関わらず安全性と有効性が確認されて厚生労働大臣により指定されているもの

①自然界に全く存在しない化学合成物質・・・タール系色素、OPP、TBZ、BHA、スクラロースなど

②自然界に存在する物質を真似て化学合成したもの・・・乳酸、クエン酸、アミノ酸、ビタミンなど

・既存添加物（天然添加物）→ 365 品目 植物、海藻、昆虫、細菌、鉱物などから特定の成分を抽出したもの・・・着色料（カラメル、コチニール色素、紅麴色素、オレンジ色素）  
酵素、増粘安定剤（ガム類）など

・天然香料 → 612 品目

・一般飲食物添加物 → 72 品目 ふだん食べている食品や、食品から特定の成分を抽出したものを添加物として使うもの・・・着色料（果汁、茶）、製造用剤（卵白、寒天）、増粘安定剤（マンナン）など

**食品表示の読み方** わかりにくい表示ですが、どこからが添加物なのか見分けるのがポイントです。どこからでしょうか？

（表示の1例） 原材料表示は内容量の多い順に書いてあります

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉、糖類（水あめ、砂糖）、乳たん白、植物性たん白（大豆を含む） 卵たん白、食塩、調味料（有機酸等）、カゼイン Na（乳由来）、リン酸塩（Na） 増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸 Na）、コチニール色素 香辛料抽出物

\*調味料以下が食品添加物です。本来はすべて物質名で表示されるべきですが、調味料、増粘多糖類は目的効果ごとに多数の物質をまとめて「一括表示」としてあります。

\*表示を見て買ひましよう。たくさん原材料名がかいてあるものは避けましよう。

危険度が高い添加物 人体への影響が考えられる添加物を覚えて避けましょう

### 危険な添加物

#### 発がん性やその疑いがある添加物

- 【着色料】 タール色素（赤色 2 号・赤色 3 号・赤色 40 号・赤色 102 号・赤色 104 号・赤色 105 号・赤色 106 号・黄色 4 号・黄色 5 号・青色 1 号・青色 2 号・緑色 3 号）、二酸化チタン、カラメルⅢ、カラメルⅣ
- 【甘味料】 アスパルテーム、ネオテーム、サッカリン、サッカリン Na（ナトリウム）
- 【発色剤】 亜硝酸 Na（ナトリウム） ただし、亜硝酸 Na はそのものではなく、それが化学変化したニトロソアミン類に発がん性が認められています。
- 【防かび剤】 OPP（オルトフェニルフェノール）、OPP-Na（オルトフェニルフェノールナトリウム）
- 【漂白剤】 過酸化水素
- 【乳化剤】 ポリソルベート 60、ポリソルベート 80
- 【酸化防止剤】 BHA（ブチルヒドロキシアニソール）、BHT（ジブチルヒドロキシトルエン）
- 【小麦粉改良剤】 臭素酸カリウム

#### 催奇形性やその疑いがある添加物

- 【防かび剤】 TBZ（チアベンダゾール）
- 【酸化防止剤】 EDTA-Na（エチレンジアミン四酢酸二ナトリウム）

#### 急性毒性が強く臓器などに障害をもたらす可能性がある添加物

- 【防かび剤】 イマザリル、ジフェニル
- 【漂白剤】 亜硫酸 Na（ナトリウム）、次亜硫酸 Na（ナトリウム）、ピロ亜硫酸 Na（ナトリウム）  
ピロ亜硫酸 K（カリウム）、二酸化硫黄
- 【保存料】 安息香酸 Na（ナトリウム）、パラベン（パラオキシ安息香酸エステル類）

#### 体内で異物となって臓器などに障害をもたらす可能性がある添加物

- 【甘味料】 アセスルファム K（カリウム）、スクラロース

厚生労働省が 2000 年に行った調査によると私たちは一人当たり、年間 4 kg もの食品添加物を摂取していました。現在では 7.7 kg という説もあり、食品添加物の品目が増加している現状を考えると摂取量も増加していると思われます。量だけでなく体内での相乗作用も心配です。

今や食品添加物を食べない生活は成り立たないほど、何にでも添加される時代となりました。簡単便利な加工品よりも安全な食材を購入して料理をするのが一番良いのです。

危険と思われる食品添加物についての質問や疑問を製造・販売元のお客センターに直接連絡してみるのも効果が期待できそうです。消費者として声をあげていきましょう！

参考：渡辺 雄二さん 学習会（2014.7.4）