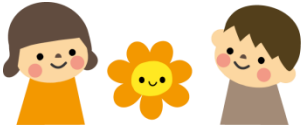


おやつ通信 Vol.6

令和4年2月18日



🎵 もっと知りたい「食品添加物」のこと!

今回は、おやつ通信 Vol.4で食物アレルギーの特集をした際にお伝えした「食品添加物」について、子どもたちに安全で安心なおやつを提供するためにも、より詳しくお伝えしていきます。

📖 おさらい! そもそも「食品添加物」とは?

保存料、甘味料、着色料、香料など食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省では、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なうおそれのない場合に限り、成分の規格や、使用の基準を定め、使用を認めています。

また、使用が認められた食品添加物についても、国民一人当たりの摂取量（一日摂取許容量）が設定されます。を調査するなど、安全の確保に努めています。

(厚生労働省 HP より)

このように、人体には悪い影響のないものであるとされています。しかし、様々な先入観から食品添加物に対して、漠然とした悪いイメージをもつ人が多いのではないのでしょうか。食品添加物が、身体にどのような影響を及ぼすのか、メリット等はあるのかみていきます。

そもそも食品添加物は大きく分けると…

○安全性が確認されており、厚生労働大臣が指定した「**指定添加物**」。

○長年使用されてきた天然添加物として品目が定められている「**既存添加物**」。

※天然添加物とは植物の花や野菜、魚介類を原料として抽出や粉砕した成分のこと。

○動植物から得られたもの又はその混合物で、食品の着香の目的で使用される「**天然香料**」。

○通常は食品として食べられているものでも、使い方によっては食品添加物に該当することもある「**一般飲食物添加物**」。

例えば、オレンジ果汁を着色の目的で使用すると、一般飲食物添加物となります。

以上の4つに分かれます。その数、計800品目以上もあります。



現在、様々な見解において、上記の食品添加物の中で避けた方がよい添加物について以下にまとめました。

- アスパルテーム…アミノ酸由来の人工甘味料で、ショ糖に比べて200倍ほどの甘みを持っています。
- 亜硝酸ナトリウム…発色剤としてハムやソーセージ、いくらやたらこなどの魚卵等に入っていることが多い食品添加物です。これが入っていないと、時間が経つと鮮やかな色が黒ずみ、美味しそうに見えなくなってしまうとの理由から使用されています。
- タール色素…日本では安全性を確認し、使用を認められているタール色素ですが、海外では使用禁止している国が少なからずあるそうです。色鮮やかな食品にのみならず、口紅やチークなどの化粧品にも含まれていることがあります。
- ソルビン酸…細菌やカビの発生・増殖を抑える働きがあるため、腐敗防止としてよく使用されている食品添加物の1つで、お惣菜やお弁当などに頻繁に使用されています。

商品の成分表示を見ながら、自分の身体にどんなものが入るのか関心を持ちましょう。添加物を多量に摂取することで、以下のような影響が出てきます。

身体への影響は？

つつい便利で購入しがちなインスタント食品やジャンクフード、コンビニ弁当の中には、たくさんの食品添加物が使用されているものもあります。心配される病気としては、アレルギー疾患、遺伝子・染色体の異常、中毒症状、がん、生殖機能への影響などがあげられるそうです。

出典：ライフミール「食品添加物が体に与える影響とは？
また私たちに求められること」より

食品添加物が体内に入ると、消化・吸収されることなく排泄されるか、体内に蓄積されます。つまり、食品添加物は体にとって必要ないものだといえます。食品添加物を排泄するためには、肝臓や腎臓などのさまざまな臓器が働く必要があります。そのため、食品添加物を大量に摂取すると、これらの臓器に過剰な負担がかかります。また、体内に蓄積され続けると、心配されている病気が生じる可能性も否定できません。

ただし間違えてはいけないことは、天然で添加物が入っていないからと言って、脂質の多い菓子類を多量に食べたり、食塩の多い食事を続けたりしていれば、体の調子が悪くなり害となってしまいます。

でも添加物のメリットもあります！

食品を長くもたせるためには、どうしても添加物が必要になります。また食中毒を防いでいくにも、添加物があったほうがより効果を発揮するとされています。食品添加物があるからこそ、これだけ食生活が豊かになっているのはたしかだと言えます。海外の食べものも日本にいながら楽しめるのは、食品添加物が含まれているからと考えると、マイナスイメージだけを抱くのは、どこか意味合いが異なります。



正しい知識をもち、自分にとって何が正しいかを判断していけることが大切ではないでしょうか？