03

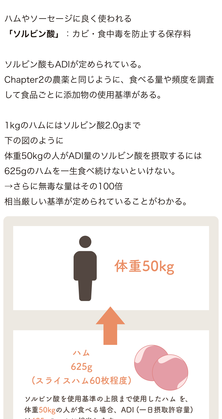
食品添加物とは？

Q. 食品添加物はなんのため？

A. 食べ物をより長く・より美味しく・より安全に製造/販売するため



食品添加物の種類



https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000717908.pdf

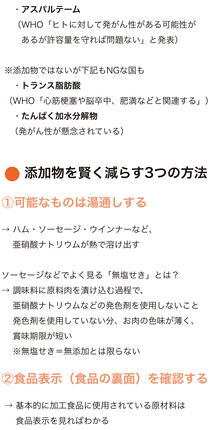
添加物って安全なの？

食品添加物の安全性も「量(ADI)」で決まる

ハムやソーセージに良く使われる
「ソルビン酸」：カビ・食中毒を防止する保存料

ソルビン酸もADIが定められている。
Chapter2の農薬と同じように、食べる量や頻度を調査して食品ごとに添加物の使用基準がある。

1kgのハムにはソルビン酸2.0gまで
下の図のように
体重50kgの人がADI量のソルビン酸を摂取するには
625gのハムを一生食べ続けないといけない。
→さらに無毒な量はその100倍
相当厳しい基準が定められていることがわかる。



https://www.ajinomoto.co.jp/products/anzen/know/additives_01.html

そもそも塩やお水でさえも摂りすぎると死んでしまう！

添加物だけでなく食品に関わるものはすべて
「量と頻度」が大事！

ふつうに食べる分には安全量が定められている、がしかし…

【知っておきたいこと】

- 単品でOKでも複合摂取が大丈夫かはわからない
- 日本でOKでも海外ではNG
  または使用の基準が日本と異なるものもある

・クチナシ赤色
（大量摂取で頭痛や吐き気などの症状の恐れ）
・アスパルテーム
（WHO「ヒトに対して発がん性がある可能性があるが許容量を守れば問題ない」と発表）

※添加物ではないが下記もNGな国も
・トランス脂肪酸
（WHO「心筋梗塞や脳卒中、肥満などと関連する」）
・たんぱく加水分解物
（発がん性が懸念されている）

添加物を賢く減らす3つの方法

①可能なものは湯通しする

→ ハム・ソーセージ・ウインナーなど、
亜硝酸ナトリウムが熱で溶け出す

ソーセージなどでよく見る「無塩せき」とは？
→ 調味料に原料肉を漬け込む過程で、
亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用しないこと
発色剤を使用していない分、お肉の色味が薄く、
賞味期限が短い
※無塩せき＝無添加とは限らない

②食品表示（食品の裏面）を確認する

→ 基本的に加工食品に使用されている原材料は
食品表示を見ればわかる

③日常でよく使うものから気をつける

- [x] カップ麺
- [x] コンビニ弁当・おにぎり
- [x] 菓子パン
- [x] ベーコン・ソーセージ・ハム
- [x] ジュース・甘い飲みもの
- [x] お菓子
- [x] 漬けもの（たくあんやキムチ、梅干しなど）
- [x] 明太子・たらこ
- [x] かまぼこ・魚肉ソーセージ

まずは使う頻度を減らすなど気をつけられるところから◎
調味料を変えると食卓全体の底上げに！
（Chapter5で解説！）