

食品添加物について正しく理解しよう！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



Q子：博士、今日は真夏日予報みたいですよ～！こんな日は冷やっこが食べたい気分です♪

博士：夏が近づいてきておるな！冷やっここといえば、Q子、豆腐は何で固まっているか知っているかの～？

Q子：豆腐が豆乳からできているのは知ってるけれど、どうやって固められているかは知らないです…

博士：豆腐は、「にがり」という食品添加物で原料の豆乳を固めて作っているんじゃないよ！

豆腐は今から1000年以上も前に中国から伝えられており、作り方は昔から変わっていないんじゃないよ。

Q子：日本は奈良や平安時代ですか…？そんな昔から使われているなんてびっくりです!!

ところで、食品添加物って、どういうものなのですか？

食品添加物とは？

出典：消費者庁「食品添加物のはなし」

博士：食品添加物は、食べ物を長持ちさせたり、形をよくしたり、色や香りを付けたり、味や舌触りをよくするなどの目的で食品に使用されるものじゃ。

食品添加物は、国が使っても良いと決めたものしか使用できないことになっていて、令和8年4月1日時点で、日本の食品添加物の数は803品目ある。下にいくつか例を示したぞ。

用途（種類）	食品添加物名の例
食品に甘味を与える（甘味料）	キシリトール、アスパルテーム
食品を着色し、色調を調節する（着色料）	クチナシ黄色素、コチニール色素
カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性を良くする（保存料）	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする（酸化防止剤）	二酸化硫黄、ビタミンC
ハム・ソーセージなどの色調を改善する（発色剤）	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム
輸入柑橘類などのカビの発生を防止する（防カビ剤）	オルトフェニルフェノール
豆乳を固める（豆腐用凝固剤）	塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトン
水と油を均一に混ぜ合わせる（乳化剤）	グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン

Q子：着色料は聞いたことがあったけれど、それ以外にも色んな種類があるんですね。

博士：そうじゃな。通常、食品は時間の経過とともに空気中の酸素によって徐々に味が落ちたり、色が変わったり、菌やカビが発生して品質が劣化してしまうんじゃが、酸化防止剤や保存料でおいしさをキープしたり腐るのを防いだりできるんじゃ。

Q子：へえ～。食べ物を安全に保つための役割もあるんですね。

博士：安全性を保つ方法は食品添加物以外にもあるんじゃが、食品添加物を使用しないと作れない食品もあるんじゃよ。例えば、豆腐やウインナー、ハムじゃな。

Q子：そうなんですね。食品添加物は体に悪そうなイメージがあったけど、私たちの食生活を支えてくれているんですね！

博士：そうなんじゃ。次は食品添加物の安全性についてみていこうかの～！



ラーメンの独特の麺の食感も「かんすい」という食品添加物によって作られているニャー！

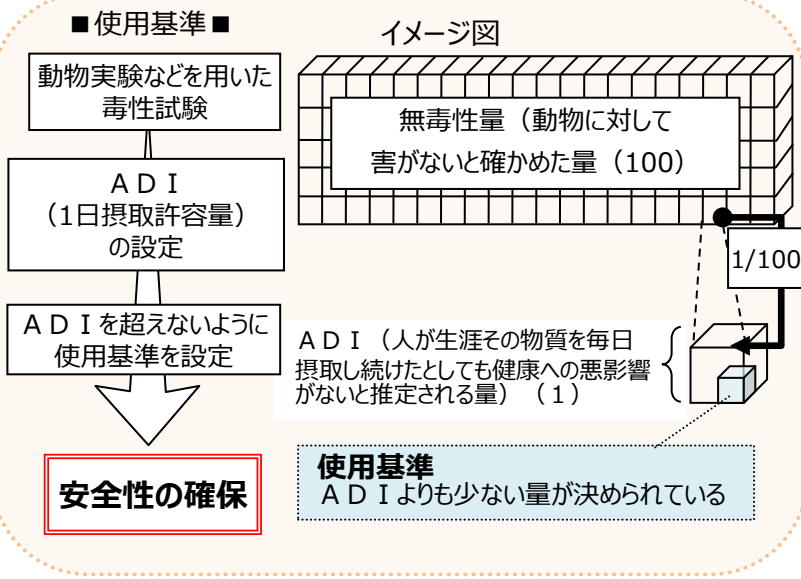


食品添加物は食べても安全なの？

博士：添加物の安全性を確保するために、一部の添加物を除き、使用基準や成分規格が定められているんじゃないよ！

Q子：使用基準？成分規格？

博士：まず使うことができる添加物の量についてじゃ。添加物の量は、動物を用いた毒性試験を行い、**悪影響が認められなかった量（無毒性量）**を求めんじゃない。さらに動物と人との違いや個人差^(※)などを考え、**人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても、健康への悪影響がないと推定される1日あたりの摂取量（ADI）**が決められておるんじゃない^(※通常、無毒性量の100分の1)。



Q子：へえ～人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても悪影響がないと推定される量を科学的に求めるんですね！

博士：さらにADIを超えないように、日本人の食生活を考慮して、使用できる食品や上限量の使用基準が決められておるんじゃないよ。

Q子：安全性はしっかり確認されて、ルールが作られているんですね！

博士：食品添加物が安全かどうかということは、科学的に確かめられておるんじゃない。また、品質面でも有害な不純物が含まれていると危険だから、**成分規格に合わない添加物を製造・輸入や使用、販売などをするのもできない**んじゃないよ。

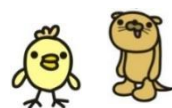
Q子：へ～！そういえば、前にニュースで外国で禁止されている食品添加物が日本では使えると聞いたけれど…

博士：アメリカで禁止された赤色3号のことじゃな！日本ではカステラ、食肉、みそなどの一部の食品を除き使用が認められていて、直ちに使用を禁止したり、使用基準を改正する必要はないと考えられておるぞ！

Q子：アメリカでは禁止されたけれど、どうしてですか？

博士：消費者庁によれば、通常の使用の範囲では安全性上の懸念はないと考えること、一般的な食生活の日本人が1日あたりに摂取する量がADIを大きく下回っていることから判断されておるんじゃない！じゃが、諸外国の動向も踏まえながら、科学的に検討されていくぞ。

Q子：はい！食品にどんな添加物が使われているか、確認したい時は、どうしたらわかるんですか？



食品添加物の表示例

博士：食品に使用した添加物は原則表示が義務づけられていて、原材料の後に、使用した重量の割合の高いものから順に書かれておるんじゃない。表示例は右のとおりじゃ。

Q子：原材料の後ということは…スラッシュ（/）の後に表示されている調味料と保存料が食品添加物ですか？

博士：うむ。この表示例では、スラッシュで区切った後に食品添加物がまとめて表示されておるんじゃない。見やすくするために、下線を引いたぞ。食品添加物の部分から改行して表示している食品もあるの～。

Q子：へ～！どんな食品添加物が入っているかわかりやすいですね。今度スーパーに行ったときに見てみようかな！

【表示例】

名称	米みそ
原材料名	米（国産）、大豆（分別生産流通管理済み）、食塩/ <u>調味料（アミノ酸等）</u> 、 <u>保存料（ソルビン酸）</u>
内容量	500g
賞味期限	令和〇年△月□日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者	山田 太郎 〇〇県△△市□□町1-1



食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp

最後までお読みいただきありがとうございました。

