

## 食品添加物について

松崎 ひかり

今回も気になった食品添加物を調べたいと思います。

### ・食品添加物とは

食品添加物とは食べ物をつくったり、加工したり、保存するときに使う調味料、保存料、着色料などをまとめて食品添加物といいます。

### ・化学調味料とは

人工調味料の一つで、舌に旨みを感じさせる成分を人工的に生産したものです。

### ・今回調べる添加物

市販されているお菓子や調味料の成分表を見ると、かなりの確率で見かける「アミノ酸等」。アミノ酸は聞いたことあるけど、「等」てなんだろう？サプリなどでアミノ酸と書いてあるものも見たことあるし、いいのか悪いのかわかんない！となったので調べることにしました。アミノ酸を調べていたら他にも気になる内容があったのでそれも調べます。

### ・アミノ酸等

アミノ酸は、おせんべいなどのスナック菓子、料理をするときに使う調味料など、加工食品のうまみ成分として多く用いられています。一番多いのが「調味料（アミノ酸等）」という表示ですが、この場合のアミノ酸はグルタミン酸ナトリウムで、商品名は「味の素」です。よくイノシン酸やグアニル酸などと一緒に用いられるため、このような「等」という表示になっています。このグルタミン酸ナトリウムの原料は、主に米国産の遺伝子組み換えトウモロコシが使われています。また、その製造にも遺伝子組み換え技術が使われていて、とても安全とはいえませんし、摂取しすぎると、「中華料理症候群」と呼ばれる、頭痛や体の痺れなどの健康被害を引き起こす可能性があります。



## ・他の危険な添加物

スーパーで売っているレトルト食品をじっくり見るとリン酸塩という単語が入っていることに気がつきます。これは美味しそうな色をつけ食感をよくする「魔法の添加物」で、さまざまな加工食品に使われています。しかし、この成分を過剰摂取していると、カルシウムの吸収が抑制され、病気になってしまう可能性があります。何気なくスーパーで購入している加工食品。その中には、さまざまな原材料や食品添加物が含まれており、中には撮りすぎると人体に悪影響を及ぼす「毒物」が多数存在しています。マーガリン（植物油）には、トランス脂肪酸や慈悲泥型ビタミンK1が含まれていて、こちらも、大量に摂取すると病気になってしまう可能性があります。

揚げ物や菓子パン、ケーキ、チョコ、スナック菓子はもちろんアイスクリームや手巻き寿司のネギトロなどにも含まれることがあります。しかし、パッケージの食品表示には「マーガリン」ではなく、ショートニング、ファットスプレッドなどの馴染みのない言葉で書かれているので注意が必要です。

本来なら、原材料などはパッケージの裏に書くのではなく、表にわかりやすく書いて、買う人に対して情報開示をしっかりとすべきだと思います。



ただ現実には、売上のために（法律内で）うまく隠そうとしているメーカーも少なくありません。

簡単、安い、早い、便利と宣伝されている食品には、同時に危険性もあります。そのためにも食品表示をきちんと確認することが大事です。ですが、メーカー側にはこんな「秘密」もあります。「キャリーオーバー」と呼ばれる制度で、添加物が製造の過程で使われていても、最終的に残っていない、もしくは少量の場合は記載しなくてもいいのです。ところがその判断はメーカー側がしている。これは非常に問題です。いざとなれば、都合の悪い成分は隠すことができますから。

## ・調べてみた感想

添加物が体にあまり良くないことは薄々知っていたけど、こんなにたくさん食品に使われていることを知って、びっくりしました。

味の素はアメリカでは禁止されているらしいのになんで日本はしないのかな？と思いました。

安全なメーカーも気になったので今度調べてみたいと思います。

**・各国の食品添加物認可数 日本は何個でしょう？**

イギリス	21品目
フランス	32品目
ドイツ	64品目
アメリカ	133品目
日本	

**・参考資料**

「一般社団法人日本添加物協会」

「四葉ホームデリバリー「子供の味覚を奪うアミノ酸」」

「ドラゴン桜と学ぶ学習メディア」

「現代ビジネス」

「(株) seven-heart みやなが整骨院」

「イラストや」悪魔の影のイラスト

「イラストや」アイスクリームのイラスト

★日本の品目数は「1500品目」を越えています。★