

## 食の問題

# 食品添加物のあれこれ

### 食品添加物ってどんなもの？

食品添加物とは、食品ではありません。薬と同じような化学的合成品で、食品とは明確に区別されています。

本来加工食品は、食品原料から作られるべきものです。そのような当然の姿を壊しているのが食品添加物です。

ですから、食品添加物が多い食品ほど質が悪いといえます。



『買い物必携！コンビニ時代の食品添加物』 渡辺雄二（芽ばえ社）より

### どうして食品添加物を使うの？

1 食品の保存性を高めるため



3 混ぜりにくい液体を混ぜやすくしたり、凝固・膨張させたり製造しやすくするため



2 色をよくしたり、味・香りをよくするため



『買い物必携！コンビニ時代の食品添加物』 渡辺雄二（芽ばえ社）より

## 添加物の主な種類

用途別の種類	主な品目名	内容
保存料	安息香酸、安息香酸ナトリウム、プロピオン酸、ソルビン酸	細胞やカビなどの微生物が増殖するのを抑えて、食品が腐るのを防ぐ。すべて毒性物質といえる。
防カビ剤	OPP、TBZ、ジフェニル	かんきつ類やバナナなどがカビたり、腐敗するのを防ぐ。発ガン性や催奇形性のあるものがある。
殺菌料	次亜塩素酸ナトリウム、高度サラシ粉、次亜塩素酸水	微生物を殺して、食品が腐るのを防ぐ。保存料よりも毒性が強い。
漂白剤	過酸化水素、亜硫酸ナトリウム、二酸化硫黄	野菜や果物、原料などを漂白する。毒性の強い亜硝酸ナトリウムが含まれる。
発色剤	亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウム	食肉が黒ずむのを防ぐ。毒性の強い亜硝酸ナトリウムが含まれる。
着色料	赤色2号およびそのアルミニウムレーキ、赤色102号、赤色104号、二酸化チタン	食品を着色するためのもの。最も数の多いタール色素は構造的にすべて発ガン性が疑われている。
酸化防止剤	BHA、BHT、没食子酸プロピル	食品が酸化して変質するのを防ぐ。最近ではビタミンE、Cが多く使われている。
甘味料	サッカリン、スクラロース、アスパルテーム	食品に甘みを加える。サッカリンナトリウム、ソルビットなどが多く使われる。
増粘剤	アルギン酸プロピレングリコールエステル、カゼインナトリウム	食品にトロミや粘り気をもたせる。
調味料	DL-アラニン、グリシン、L-グルタミン酸ナトリウム	うま味をつける。アミノ酸系、核酸系、有機酸系、無機塩の4タイプがある。
乳化剤	ステアロイル乳酸カルシウム、ポリリン酸カリウム	混ぜりにくい2つ以上の液体を混ぜりやすくする。いずれも毒性は低い。
酸味料	乳酸、クエン酸ナトリウム、氷酢酸、DL-リンゴ酸	食品に酸味を与える。乳酸、クエン酸などがよく使われる。
膨張剤	炭酸ナトリウム、塩化アンモニウム、ポリリン酸カリウム	カステラやケーキなどにふくらみをもたせる。
ph調整剤	ピロリン酸二水素ナトリウム、乳酸、炭酸水素ナトリウム	食品の酸性度またはアルカリ度を調整する。
香料	サリチル酸メチル、プロピオン酸、ベンズアルデヒド、イソチオシアン酸アリル、バニリン	食品に香りを与える。添加物の中で最も多い。添加量は、通常0.01%以下と少ない。
強化剤	DL-アラニン、硫酸第一鉄、グリシン、L-グルタミン酸ナトリウム	食品の栄養を強化する。表示免除になっている。