

よつ葉会の安心基準

ご存じですか？
今月は⑨「保存料もエキス類も無添加のお惣菜を」の理由をご説明します。

- ①しあわせな牛の牛乳が飲みたい ②遺伝子組み換え作物でないものを ③放射能検査は1Bq/kgで
④農薬の心配のないおいしいお米がいい ⑤野菜や果物は除草剤なしの畑から
⑥薬より、食べて運動する豚を ⑦味噌も豆腐も納豆も国産大豆で伝統製法
⑧加工原料の洗浄は次亜塩素酸Na不使用で ⑨保存料もエキス類も無添加のお惣菜を

食品添加物の種類とルール



子どもの好きな蒸しパンをスーパーで買うと、原材料表示に〇〇酸とか〇〇剤とか書いてありますよね。食品添加物と聞くと、体に良くないものというイメージがあるけど…

そうですね、食品添加物の中には発がん性や催奇形性が確認されているものもあり、法律で使用基準が厳しく定められています。ただ、豆腐を固める「にがり」やふくらし粉の「重曹」も食品添加物に含まれるため、すべてが危険というわけではありません。「にがり」のように食品製造においてなくてはならないものもたくさんあります。

毒性のあるものから、「にがり」まで同じくりなんて。食品添加物はどんな法律で定められているのですか？

食品添加物は食品衛生法第4条で次のように定められています。
“**食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、湿潤その他の方法によって使用するもの**”
つまり、食品に添加することで
・味を調える ・色や香りをつける ・長期保存を可能にする 等の効果が得られる物質のことで、

なるほど、メーカーにとっては、長期保存ができれば廃棄量が減らせて利益が上がるメリットもありますね。

それと、一般的に加工の過程が多いほど添加物が多くなる傾向にあります。また、あまり安価な食品や調味料は、原価を抑えるため質の低い材料の味を補うなどの目的で食品添加物を多用している可能性があります。

- 食品添加物は以下の4つに分類されます。(品目数は平成27年9月現在)
1. 指定添加物 (449品目) 安全性と有効性が確認され、国が使用を認めたもの(ソルビン酸など)
 2. 既存添加物 (365品目) 我が国において既に使用され、長い食経験があるものについて、例外的に指定を受けることなく使用・販売などが認められたもの(クチナシ色素など)
 3. 天然香料 (約600品目) 動植物から得られる天然の物質で、着香の目的で使用されるもの(バニラ香料など)
 4. 一般飲食物添加物 (約100品目) 通常食品として用いられるが、食品添加物として使用されるもの(寒天、イチゴジュースなど)

そんなにたくさん！原材料名のところにも、よくわからない名前ものものがたくさん書いてあるけれど、正直どんな作用がある添加物なのかわかりません。

消費者庁HPに主な食品添加物の一覧(右表)がありますが、これだけではないので覚えられませんね。

表示されない添加物もあります

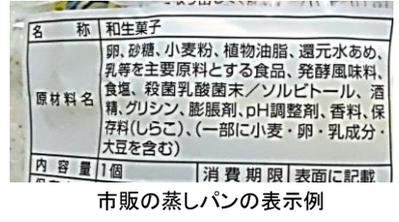
原材料表示でよく見かける「調味料」や「乳化剤」は「添加物の種類」であって、「物質名」ではないということですね。表示にはルールがあるのですか？

原則として、使用したすべての食品添加物を「物質名」で食品に表示します。ただし例外もあります。次の例外2, 3に該当すると、実際に何が使われているのかも何種使用かも消費者にはわからなくなるのが問題だと思えます。

例外1. 使用目的や効果も併記
使用目的や効果を表示することで消費者の理解を得やすいとされるもの
例) 保存料(ソルビン酸)
目的や効果 物質名

例外2. 一括名での表示
複数の組み合わせで効果を発揮することが多く、全表示の必要性が低い添加物や、食品中にも常在する成分と同じ添加物
例) イーストフード、調味料(アミノ酸)、豆腐用凝固剤、香料

例外3. 表示免除
最終的に食品に残らない添加物や、残っていても量が少ないため効果が発揮されない添加物
例) 加工助剤、キャリアーオーバー、栄養強化剤



市販の蒸しパンの表示例

消費者庁より引用、一部編集

種類	目的と効果	食品添加物の例(物質名)
甘味料	食品に甘味を与える	キシリトール アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調節する	クチナシ黄色素 食用黄色4号
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒を予防する	ソルビン酸 しらこたん白抽出物
増粘剤 安定剤 ゲル化剤	食品に滑らかな感じや、粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる	ペクチン ナトリウム カルボキシメチルセルロース
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム ミックスピタミンE
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム 硝酸ナトリウム
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム 次亜硫酸ナトリウム
防かび剤	(防ばい剤) 柑橘類等のかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール(OPP) ジフェニル
香料	食品に香りをつけ、おいしさを増す	オレンジ香料 バニリン
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸 乳酸
調味料	食品にうま味などを与え、味をととのえる	L-グルタミン酸ナトリウム 5'-イノシン酸二ナトリウム
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	グリセリン脂肪酸エステル 植物レシチン
pH調整剤	食品のpHを調節し品質をよくする	D-レリンゴ酸 乳酸ナトリウム
膨脹剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム 焼ミョウバン 乳酸カルシウム

(左下より続く)
蒸しパンの「pH調整剤」も物質名がわからない「一括名」なのですね。表示すらされない例外3の代表的なものは何ですか？

加工助剤というのは、食品の殺菌に使われる次亜塩素酸や植物油の抽出に使われるヘキササン、アミノ酸抽出時に使用されることもある塩酸などのことです。キャリアーオーバーとは、原材料からそのまま持ち越される添加物のことなので、ドレッシングに使われた醤油に保存料が入っていた場合も表示免除になります。

知らないうちに添加物をたくさん摂取してしまうのはちょっと…

食品添加物は、使用され始めて歴史が浅く長期間摂取や複合摂取の危険性など未知な部分もあります。厚生労働省は、認可後も市場の食品中の添加物の種類と量を検査し、許容一日摂取量(ADI)の範囲内にあるか確認していますが、あくまで「個々の物質」の調査であって、私たちは毎日何種類も食品を口にしており複合的な調査ではないので100%安全とは思えません。(ADI:人が毎日一生涯摂取し続けても健康への悪影響がないと推定される一日当たりの摂取量)

原材料表示を見るポイントは「台所にないもの」

だから、よつ葉会では食品添加物をできるだけ避けているのですね。

よつ葉会では物品を選ぶときは、『食品の裏側』の著者、安部司氏の「食品添加物=台所にないもの」という言葉を参考にしています。「重曹」など台所にあるものもありますが、「台所にないもの」ができるだけ使われていないものを選んでいきます。また、表示の順番は①食品②添加物です。改行したり、/(スラッシュ)で区切って表示されています。

調味料、ソーセージ、練り物、漬物などは、同種同量でも値段の開きが大きい分野です。生産者の中でも、できるだけ添加物を使わずに美味しい食品を届けたいと努力している企業がありますね。コストがかかる分、割高に感じるかもしれませんが、原材料表示を見れば納得できるかもしれませんよ。

参考資料 厚生労働省HP 消費者庁HP 東京都福祉保健局HP
参考文献 『食品の裏側』 安部司 著 『食品添加物危険度辞典』 渡辺雄二 著

よつ葉会で扱っている物品は、
遺伝子を傷つける恐れのある保存料、着色料など不使用

かめくら
紅生姜(千切り)

アレルギーや発がん性が心配な発色剤不使用の加工品

表示義務はないがほとんどの油に使用されている加工助剤(ヘキササン)不使用の食用油など

よつ葉会では無添加で安心して食べられる食品をお届けしています。

三和油脂(株) 国産こめ油コメユ
(有)影山製油所 出雲の菜種油