

# 食品添加物を正しく理解しよう



ねりま食品衛生だより第81号 令和6年1月23日発行

練馬区保健所生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675

食品衛生監視担当係 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633

昔から、食品を長持ちさせる、味、色や香りを付けるなどの目的で、塩や煙、植物の実や葉などを食品に加えていました。これが食品添加物の始まりです。

現在も豊かで便利な食生活のために、食品添加物はさまざまな目的で使われています。

## 不安に思っていることを科学的に考えてみよう！



**食品添加物**  
ってそもそも何？

食品を加工しやすくしたり、長持ちさせたり、色をきれいにしたり、香りをつけたりするために、加えるものです。

**食品添加物**  
って安全なの？

化学合成品、天然由来のものを問わず、すべて食品衛生法で規制されており、安全性が評価されて使用基準が定められている物質です。

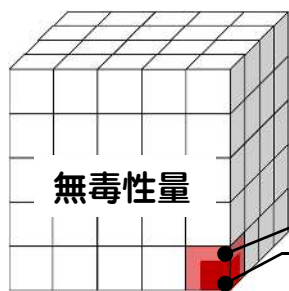
## 食品添加物の安全はこうやって確認しています！

繰り返し摂取することの体への影響を調べる「毒性試験」、ガンができるかどうかを調べる「発ガン性試験」、アレルギーが起こるかどうかを調べる「抗原性試験」など様々な試験を行っています。これらのデータに基づいて、国の機関が審査し、食品添加物の安全性を評価しています。



## 食品添加物の安全な量を計算して決めています！

無毒性量  $\times \frac{1}{100}$  (安全係数) = 1日摂取許容量ADI (生涯毎日食べ続けても安全な量)



- 食品からの摂取量が1日摂取許容量を超えないよう、食品添加物には「使用基準」が決められています。実際に使われている量はさらに少ない量です。
- 食品添加物には、有害な不純物が含まれないよう「規格基準」が設けられています。

一生毎日食べ続けても安全な量  
使用基準

## 参考

### マーケットバスケット方式による年齢層別食品添加物の一日摂取量の調査

食品添加物を実際にどれくらい摂取しているかを把握することも、重要なことです。国では、「マーケットバスケット方式」を用いた食品添加物一日摂取量調査を実施しています。



調査の詳細：厚生労働省ホームページ  
(上記二次元バーコードよりご覧になれます。)

もし…食品添加物が  
なかったら？

例えば、「保存料(菌が増えるのを抑える。)」という食品添加物がなかったら、多くの食品はすぐに腐ります。また、保存ができなければ、お店に並ぶ商品も限られた種類・数になるでしょう。



容器包装に入った加工食品では、原則、使用されている**すべての食品添加物が表示されています**。身近な商品に入っている食品添加物が、**何のために入っているのか**見てみましょう！

※食品添加物は、「原材料名欄」の中に表示する場合は、「/」で区切ったり、改行したりして、原材料名と明確に区分して表示されます。



## 例1 たくあん

名称	たくあん漬
原材料名	だいこん(■■■■県産)、漬け原材料(ぶどう糖果糖液糖、食塩、ぬか漬) / 酒精、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(黄4) (一部に大豆を含む)
内容量	100g

食品添加物	役割
酒精	味を良くする。 保存性を高める。
ソルビトール	保湿性を高める。
調味料(アミノ酸等)	味を良くする。
酸味料	味を良くする。 腐敗を防ぎ、保存性を高める。
甘味料(ステビア)	味を良くする。 塩辛さを感じにくくする効果もある。
保存料(ソルビン酸 <sup>カリウム</sup> K)	カビや菌などが増えるのを抑え、保存性を高める。
着色料(黄4)	色を均一にし、見た目を良くする。

## 例2 ハム

### 加熱食品製品(加熱後包装)

名称	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉(国産)、糖類(乳糖、水あめ)、大豆たん白、乳たん白、卵たん白、食塩、粗ゼラチン、ポークエキス、たん白加水分解物(乳成分を含む)、酵母エキス
添加物	リン酸塩(Na)、増粘剤(カラギナン)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)

食品添加物	役割
リン酸塩(Na) <sup>ナトリウム</sup>	ハムの保水性と弾力を高め、食感を良くする。
増粘剤(カラギナン)	ハムの弾力を高める。
調味料(アミノ酸等)	味を良くする。
カゼインNa(乳由来) <sup>ナトリウム</sup>	肉と脂肪の「乳化」を助け、品質を保つ。 ※乳化とは、水と油のような、本来混ざらないものを均一に混ぜ合わせる働きのこと。
酸化防止剤(ビタミンC)	ハムは、空気(酸素)に触れると、緑がかった色に変わってしまうため、変色と風味が悪くなることを防ぐ。
発色剤(亜硝酸 <sup>ナトリウム</sup> Na)	ハムのピンク色を鮮やかにする。 また、食中毒菌の「ボツリヌス菌」等の生育を抑える効果もある。

## 例3 ゼリー

名称	洋生菓子
原材料名	みかん果汁(■■■■県産)、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、洋酒
添加物	ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、酸味料、香料、pH調整剤
内容量	100g

食品添加物	役割
ゲル化剤(増粘多糖類)	液体の食品をゼリー状に固める。
乳酸カルシウム	カルシウム強化の栄養補給を目的とする。
酸味料	味を良くする。
香料	香りを良くする。
pH調整剤	pH3以下になると多くの細菌が増えることができなくなるため、保存性を高める。また、変色したり、香りがなくなったりすることを防ぐために、加えられることもある。

### 食品添加物の付き合い方



食品のメリット、デメリット、安全性や危険性は、様々な角度から考えることが必要です。食品添加物も使用することで役立つことが多くあります。例えば、病気で砂糖を食べることができない人は、甘味料で甘味を感じることができます。食品添加物を理解し、上手に付き合っていきましょう。