

センターかわら版

2022年1月号

「食品添加物」と聞いて、どう思いますか？

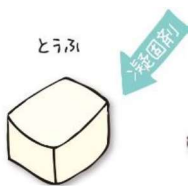
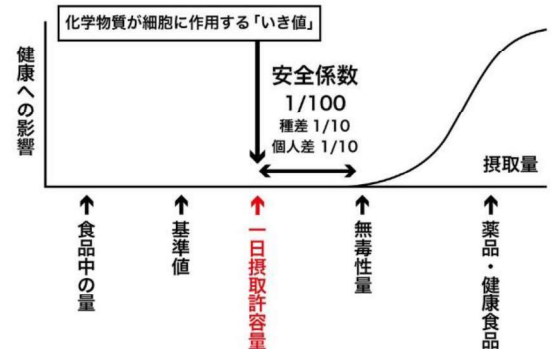
「避けたほうがいい」「入っていないのが安全」「危険なもの」
そんなイメージをお持ちの方も多いのでは。

「体にたまっていく」「発がん性がある」「次世代（子供）へ影響する」のでは、などの声が聞かれますが、そのような作用があるものはそもそも食品添加物として許可されません。

また、「食べた時の体への影響」については、実験動物を使った毒性試験を行って、健康に何も影響しない「無毒性量」を調べ、そこに安全係数 1/100 をかけて「一日摂取許容量」を算出し、更に、その添加物を使うすべての加工食品を食べても、その許容量を超えないように、「基準値」を決めています。そして、実際にはその基準値よりも少ない量が食品に使われています。つまり、一生の間毎日食べ続けても健康に影響がない量しか使われていないのです。また、「いろいろな添加物を同時に食べると相互作用で良くない影響が出るのではないか」との恐れも聞かれますが、医薬品や健康食品ならあり得ますが、食品添加物ではそれはありません。

医薬品はそもそも、「人の体に作用する量」が処方されますので、飲み合わせによっては体内で相互作用を起こすことがあります。だから、「お薬手帳」によって、何をどれだけ飲んでいるか、把握しておく必要があるのです。ちなみにこのお薬手帳、病院ごとに作ってコレクションしている人がたまにいますが、「使用薬品の把握」という役割を果たしにくくなりますので、一冊にまとめましょう。

化学物質の摂取量と健康への影響の関係
(味の素主催「食と健康の未来フォーラム」Q&A より抜粋)



一言で「食品添加物」と言ってもその用途や性質は様々です。豆腐を作る際、「にがり」を使用しなければ固まりませんし、膨張剤である重曹やベーキングパウダーは、ケーキなどを安定的に製造する助けとなります。保存料は細菌の繁殖を抑えることで、食中毒のリスクを減らし、日持ちを向上させます。また、食品は「おいしそう」でなければ食欲がわきませんので、見た目や香り、味といった価値も重要です。そういった意味では、香料や着色料も「不

要」とまでは言えません。ちなみにハムやソーセージに入っている亜硝酸ナトリウムは、「発色剤」として使われていますので、「色を鮮やかにするための余計なもの」と思いがちですが、実は食中毒菌であるボツリヌス菌の発育を抑えてくれています。



一生食べ続けても害のない量しか入っていない食品添加物を避けて、食中毒にかかるのは残念ですね。

ではなぜ、「食品添加物は危険」と思われがちなのでしょう。

人が持つ、危険を聞き逃さない本能と、それに乗じたビジネスについて、次回お話しします。