

食品添加物を正しく理解しよう！

Q子：博士～、ホットケーキを作ったので、一緒に食べましょう！このホットケーキミックスを使ったら私でも簡単に作れました。

博士：きれいに焼けておる、1ついただこうかの。ところでQ子、ホットケーキがなぜ膨らむのか知っておるか？

Q子：私が一生懸命混ぜたからだと思います！

博士：ふむ、それもそうじゃの。ただ理由はもう1つあるんじゃ。Q子、そのホットケーキミックスの表示をみてごらん。原材料にベーキングパウダーという表示がないかい？

Q子：あります！ベーキングパウダーってなんですかー？

博士：それは膨張剤という食品添加物で、ケーキなどをふっくらさせる働きがあるんじゃよ。

Q子：へ～。食品添加物についてもっと知りたいです！

博士：では、食品添加物について話していこうかの。



Q子。助手。いつも前向き。



博士。マイペース型。



ネコ。しゃべれる。

食品添加物とは？

Q子：そもそも食品添加物は、どういうものなのですか？

博士：食品添加物とは、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものをいうんじゃ。

Q子：食品添加物って、いろんな役割があるんですね。具体的にどんなものがあるんですか？

博士：下の表に例を示したぞ。



用途（種類）	食品添加物名の例
食品に甘味を与える（甘味料）	キシリトール、アスパルテーム
食品を着色し、色調を調節する（着色料）	クチナシ黄色素、コチニール色素
カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性を良くする（保存料）	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする（酸化防止剤）	二酸化硫黄、ビタミンC
ハム・ソーセージなどの色調を改善する（発色剤）	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム
輸入柑橘類などのカビの発生を防止する（防カビ剤）	オルトフェニルフェノール

博士：保存料や防カビ剤を使用することで食品の酸化、菌やカビの発生を防いで、保存性を高めておるんじゃ。使用しないと、食品の長期保存や長距離輸送が難しくなり、日本全国や海外の食べ物を今のように食べられなくなるんじゃ。

Q子：そうなんですか！！食品添加物は、私たちの食生活を支えているんですね。

博士：そうじゃな。食品添加物は以下の4つに分類されているんじゃ。

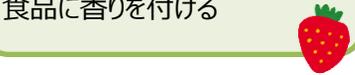
■ 食品添加物の分類 ■ (※R6.3.12現在)

指定添加物（476品目※）

安全性と有効性を確認して国が指定した添加物

天然香料

動植物から得られる天然の物質食品に香りを付ける



既存添加物（357品目※）

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・販売が認められた添加物

一般飲食物添加物

一般に飲食に供されているもので添加物として使用されるもの(例)着色料としてのオレンジ果汁等



博士：先ほど紹介したベーキングパウダーは指定添加物に分類されるぞ。

Q子：へ～、指定添加物は安全性と有効性が確認されているんですね。どんな方法で確かめているんですか？

博士：いい質問じゃ。次は食品添加物の安全性についてみていこうかの。

食品添加物は品質保持や劣化防止の効果が、食品ロスの低減にも役立っているんだニャ～。



食品添加物は食べても大丈夫？

博士：指定された食品添加物は安全性試験や有効性評価の結果に基づいて、必要に応じて使用基準が定められているんじや。

Q子：使用基準？

博士：食品に使うことができる添加物の量は、毎日動物に添加物を与えるなどいろいろな実験を行い、**有害な影響が観察されなかった最大の量（無毒性量）**を求め、さらにその量に動物と人との違いや個人差(*)などを考え、**人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても、健康への悪影響がないと推定される1日あたりの摂取量(ADI)**が決められておるんじや(*通常、無毒性量の100分の1)。

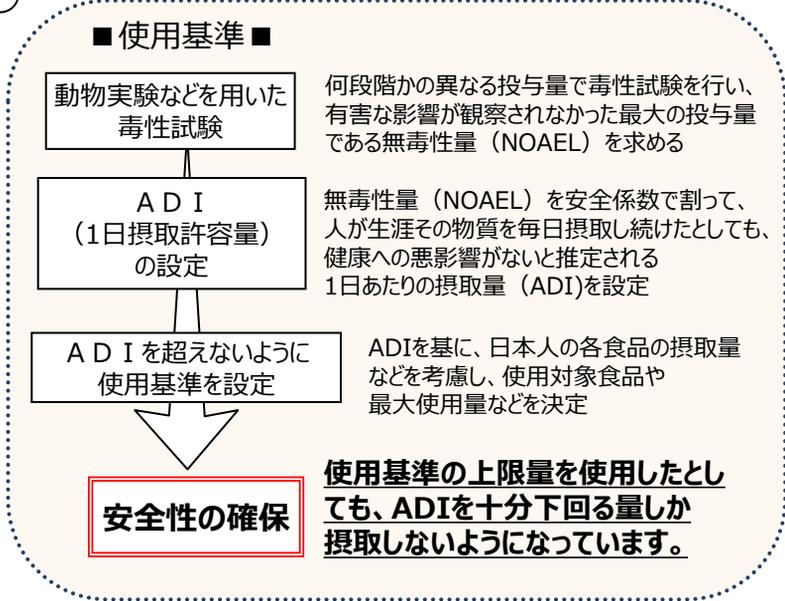
博士：さらにこの量を基に、日本人がどんな食品をどのくらい食べているかを考慮し、使用できる食品や上限量などが決められておるんじや。

Q子：へ～。安全性はしっかり確認されて、ルールが作られているんですね。

博士：それに純度など**成分規格に合わない添加物を製造・輸入や使用、販売などをする**こともできないんじや。成分規格は、指定添加物だけでなく、既存添加物についても必要に応じて定められておるぞ。

Q子：添加物自体の成分についても決まりがあるんですね。でも、どの食品にどんな添加物が使われているのかは、どうやったらわかるんですか？

博士：いい質問じや。それでは食品添加物の表示例について見てみよう。



食品添加物の表示例

【表示例】

名称	米みそ
原材料名	米（国産）、大豆（分別生産流通管理済み）、食塩／調味料（アミノ酸等）、保存料（ソルビン酸）
内容量	500g
賞味期限	令和○年△月□日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者	山田 太郎 ○○県△△市□□町1-1



食品に使用した添加物は原則表示が義務付けられているんだニャ～。



食品表示法では、
①「原材料名」と「添加物」をそれぞれ事項名を設けて表示する
②原材料名欄に原材料と添加物を明確に区分して表示する
例) スラッシュで区分して表示する
改行して表示する 別欄に表示する

博士：添加物は原材料のあとに、使用した重量の割合の高いものから順に書かれておるんじや。

Q子：表示を見れば、どんな食品添加物が使われているかわかるんですね！

博士：そうじや。表示を確認し、自分の食生活を考えながら食品選択の参考にしてほしいのお。

Q子：よくわかりました。これからスーパーに行って、お菓子を買いがてら見えます！

博士：お菓子の買いすぎには注意するんじやぞ～。



食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。

