

食品添加物は、体に良くない、悪いというイメージがありますが、実は、食品の大切なパートナーで大きな役割を担って活躍しています。食品添加物に対する理解を深めて、発展的な関係を築いていきましょう。

食品添加物とは 食品は、素材のまま食べたり、いくつかを組み合わせで調理したり、そのものを発酵させるなど、さまざまな工夫や組み合わせをすることによって、新たな食品へと生まれ変わります。

食品を作ったり、加工したり、保存するときに使う素材となる食品以外のものを「食品添加物」といい、例えば、豆腐を作る場合に使用する「にがり」は、長い歴史や食文化の中から生み出されて食生活に浸透しているものです。

参考 食品添加物は、食品衛生法第4条第2項において「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、浸潤その他の方法によって使用する物をいう。」と定義されています。

食品添加物の種類と用途

- 製造や加工をするときに必要なもの** 製造用剤と呼ばれ、たとえば、サトウキビから砂糖を精製する場合は、アルカリや酸、ろ過助剤、イオン交換樹脂などが使われます。
- 形を作ったり、食品に独特の食感を持たせるもの** 豆腐を作るのに使うにがり、マーガリンのような乳化した食品に使う乳化剤、ゼリーやプリン独特のやわらかい食感にはゲル化剤や安定剤が使われています。
- 食品に色をつけるもの** 食品のおいしさを高める効果において、見た目は重要な情報で、着色料や漂白剤、発色剤が使用されます。
- 味を付けたり整えるもの** 味（うま味、甘み、酸味など）は、食品に対しておいしさを加えるもので、甘味料、酸味料、苦味料、調味料、香料が使用されます。
- 食品の栄養成分を補うもの** 調理や加工により、原材料として持っていた栄養成分がなくなったり、減ったりすることがあります。このような栄養成分を補ったり、栄養価を高める目的で栄養強化剤が使用されます。
- 食品の品質を保つもの** 腐敗などを防ぐため、殺菌料、保存料、酸化防止剤、防かび剤、日持向上剤が使用されます。

食品添加物の分類

食品衛生法により、食品添加物は4種類に分けられます。(平成20年10月現在)

- 指定添加物** 使用基準があり、新たに認められる食品添加物は、すべてここに分類されます。
388品目
- 既存添加物** 長い食経験からリスト化されている食品添加物で、使用基準は設けられていません。
418品目
- 天然香料** 動植物から得られたもの又はその混合物で、食品に香りを付ける目的で使用されるものです。
約600品目
- 一般飲食物添加物** 一般に食品として飲食されるもので、食品の加工などの際に一定の目的を持って添加するものです。
約70品目

食品添加物の安全性の確保について

食品添加物は、体内に取り込まれることから、安全性についてはいろいろな検討がなされた上で、使用が認められています。

国における安全性の確認

食品添加物として認められるためには、食品安全委員会において、許容一日摂取量(ADI※)の設定などの安全性の科学的な評価を行い、厚生労働省はその評価結果を受け、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会において、日常の食事を通して摂取される量がADIを下回るように使用基準などを定め、食品添加物として指定します。

その審議を行う際には、国際的な食品添加物の評価機関である国際連合のFAO/WHO合同食品添加物専門家会議(JECFA)の安全性評価の結果も参考にしています。

※許容一日摂取量(ADI: Acceptable Daily Intake)とは

ある物質について人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても、安全性に問題のない量として定められるもので、通常、一日当たり体重1kgあたりに対しての物質質量(mg/kg体重/day)で表されるものです。

食品添加物指定に要求される安全性に関する資料

1. 毒性に関する資料

- 反復投与試験(繰り返し食べさせたときの影響の確認)
- 繁殖試験、催奇形性試験(次世代への影響の確認)
- 発がん性試験
- 抗原性試験(アレルギーを発症する可能性の確認)
- 変異原性試験(遺伝子や染色体などへの影響の確認)
- 一般薬理試験(試験された動物の生体機能に対する影響の確認)

2. 体内動態に関する資料(体内でどう変化して代謝されるかの資料)

3. 1日の摂取量に関する資料

いろいろな資料が必要なのね!



食品添加物の表示について

食品衛生法で容器包装入りの加工食品に表示すべきことが決められています。

名称やわかりやすい簡略名、類別名で表示されています。

名称	簡略名または類別名
L-アスコルビン酸ナトリウム	ビタミンC、V.C
炭酸水素ナトリウム	重曹
硫酸アルミニウムカリウム	ミョウバン
ビートレッド	アカビート、野菜色素

用途名が併記されているものもあります。

用途名	表示例
甘味料	甘味料(サッカリンNa)
着色料	着色料(アナトー)またはアナトー色素
保存料	保存料(安息香酸Na)
増粘剤、安定剤、ゲル化剤または糊料	ゲル化剤(ペクチン)、安定剤(CMC)または増粘剤(キサンタン)
酸化防止剤	酸化防止剤(エリソルビン酸Na)
発色剤	発色剤(亜硝酸Na)
漂白剤	漂白剤(亜硫酸Na)
防かび(防ばい)剤	防かび剤(OPP)

同じような用途の成分が入っているものは、一括名としてまとめて、わかりやすく表示しています。

- ・香料
- ・酸味料
- ・乳化剤
- ・膨脹剤
- ・調味料
- ・かんすい
- ・豆腐用凝固剤
- ・ガムベース
- ・イーストフード
- ・光沢剤
- ・pH調整剤
- ・苦味料
- など

食品添加物をもっと知りたい! という方に

厚生労働省ホームページ

食品添加物に関する情報(分野別:食品添加物) <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syokuten/index.html>