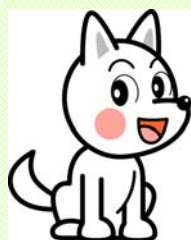


その2 食品添加物ってなに？

食品添加物は、通常それだけを食品として食べることはなく、食品を製造、加工する際、いろいろな目的で食品に添加されるものです。

実際に食品添加物にはどんなものがあるのか、どんな役割をしているのか、見てみましょう！

1 食品添加物の種類



食品添加物にはどんなものがあるの？

下の表のようにいろいろなものがあるよ。

食品添加物は、厚生労働大臣が定めたもの以外は製造、輸入、使用、販売などが、原則として禁止されているんだよ。



分類	内容	例
指定添加物 (357種類)	有効性と安全性が確認され、厚生労働大臣が指定したもの	ソルビン酸 クエン酸
既存添加物 (450種類)	天然の原料から作られ、長年使われてきたもので、既存添加物名簿に収載されているもの	カラメル グルコサミン
天然香料 (約600種類)	動植物から得られるもので、着香の目的で使用されるもの	レモン香料
一般飲食物添加物 (約100種類)	本来食品であるが、添加物としても使われるもの	ブドウ果汁 寒天

(平成18年8月1日現在)

2 食品添加物の役割

使用目的	分類	食品添加物
食品の味を向上させる	調味料	グルタミン酸ナトリウム
	甘味料	アスパルテーム、サッカリン
腐敗等による食品の変質を防ぐ	保存料	ソルビン酸、安息香酸
	酸化防止剤	トコフェロール(ビタミンE)
食品を美化し、魅力を増す	着色料	食用赤色2号、クチナシ色素
	発色剤	亜硝酸ナトリウム
食品の製造加工に必要	pH調整剤	クエン酸
	豆腐凝固剤	塩化カルシウム

添加物にはいろいろな役割があるよ。



3 食品添加物の安全性



食品添加物が入っている食品をたくさん食べても大丈夫なの？

食品添加物の安全性は次のように判断されているから、大丈夫だよ。



① 毒性試験で、無毒性量を求める。

実験動物に食品添加物を与え、有害な影響が出ない量（無毒性量）を求める。

② ADI（一日摂取許容量）を求める。

無毒性量 ÷ 安全係数（通常100）＝ ADI（一日摂取許容量）



ADIとは？

食品添加物を一生涯にわたって毎日摂取し続けても、健康に悪影響しない量のこと。

☆安全係数（100）＝人と動物の種による差を「10倍」×人の年齢・性別等の個人差を「10倍」

③ 食習慣により使用基準を決める。

平均的な日本人が、一日に摂取する食品中に含まれる食品添加物の摂取量を推定し、それぞれの添加物に使用できる食品及び使用できる量を定める。

④ 安全性を再検討する。

すでに指定されている添加物について、その時点での技術で再評価を行い、安全性に疑問を生じた場合は、安全を確保するための措置を講じる。

4 食品添加物の表示

名 称	ちらし寿司
原材料名	ご飯、卵、穴子、しいたけ、レンコン、みつば、①サッカリンナトリウム、②着色料（紅麴、カラメル）、甘味料（ソルビット）、保存料（ソルビン酸K）、酸化防止剤（ビタミンC）、③調味料（アミノ酸等）（その他卵、小麦由来原材料を含む）

☆下線部が食品添加物

食品添加物の表示のポイント！

- ①原則として使用した全ての添加物を物質名で記載します。
- ②保存料、甘味料など8種類の用途で使用したのものについては、その用途名も併記しなければなりません。（用途名（物質名））
- ③物質名を表示するよりも目的、効果を表示した方が分かりやすいもの14種類に一括名での表示が認められています。

ことわざ その2 「食ってすぐ寝ると牛になる」

牛は食べた後、地面にうずくまって反芻（はんすう）します。その格好がゴロリと横になったように見えるので、食卓のマナーを子供に教える材料として、こんな戒めのことわざが生まれました。

実際は、食事の後は横になって、ゆっくり休むのがよいのです。

