

# 選食力を身につけよう!



## 食品添加物は 原材料表示でチェック!



MIYAKO

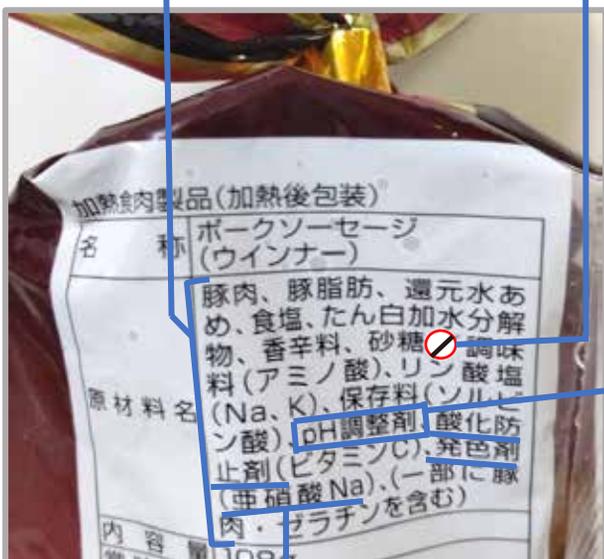
加工食品に何が入っているのか? は原材料表示で確認ができます。ここにはメインとなる食材や調味料などの原材料と食品添加物を含めた全ての名称が原則として表示されています。その読み解き方をチェックしてみましょう!

### CHECK① 使われている量が 多い順に記載



原材料表示には、使われているものが原則として表示されています。表示は原材料の使用量の多い順に、その後に食品添加物の使用量の多い順と続きます。

原材料表示



### CHECK② 食品添加物は 【/】の後に記載



食品添加物は原材料の後に記載されています。【/】の以前が原材料、以降が食品添加物となっています。商品によっては、原材料より多く食品添加物が使われているものもあります。

### CHECK③ 一括名で表示される 食品添加物



複数を組み合わせることで目的の効果を発揮する食品添加物もあり、一括名での表示が認められています。「pH調整剤」「乳化剤」「イーストフード」など全部で14種類あります。

### CHECK④ 用途と物質名の併記が 必要な食品添加物



消費者の関心が高い食品添加物は、使用目的や効果と物質名を併記し、わかりやすく表示することが定められています。甘味料・着色料・保存料・増粘剤(安定剤・ゲル化剤)・酸化防止剤・発色剤・漂白剤・防かび剤の8種が該当します。

### CHECK⑤ 表示を省略ができる 食品添加物



加工過程で用いられたものの、最終的にできた食品に影響を及ぼさないほど微量しか残存していない場合などは、食品添加物の表示が免除されます。

健康を脅かす

# 食品添加物のリスク

「ひとのカラダは食べ物でできている！」

毎日の料理に使われる食材や調味料、スーパーやコンビニのおにぎり、お弁当、お菓子や飲食物など。口に入れたもの全てが健康にダイレクトに影響します。コンビニのお弁当を1つ食べれば、数百もの食品添加物を摂取することになるとも言われています。国が安全性を認めている食品添加物は、食べてすぐに異常が表れるものではないが、何も考えずに摂りつづけていると、アレルギー、精神疾患、生活習慣病まで、あらゆる健康被害のリスクが高まり、未知数だとも専門家は警鐘をならしています。



現在日本で食品添加物として認められているものは右表の通り、約1500種類あります。目的別には6種類に分類されます。

日本で使用できる食品添加物



①色を整え 美味しさを演出	着色料 発色剤 漂白剤
②味を整える	甘味料 苦味料 酸味料 調味料
③香りを足す	香料
④食品を製造や加工 する為に必要	消泡剤 pH調整剤 離型剤
⑤形や食感を整える	膨張剤 かんすい 乳化剤 ゲル化剤 安定剤
⑥腐敗を防ぎ、 品質を保つ	保存料 酸化防止剤 防カビ剤 日持向上剤 殺菌剤

指定添加物 463品目

食品衛生法第10条に基づき、厚生労働大臣が、安全性と有効性を確認して指定したもの。化学的合成品や天然添加物など製造方法の違いにかかわらず。

既存添加物 365品目

長年使用されていた実績がある物として厚生労働大臣が認めた物。'96年の策定当初は489品目だったが、安全性に懸念があるもの、使用実態のないものが削除されている。

天然香料 約600品目(基原物質)

食品に香りをつける目的で使用される、動植物から得られる香料。バニラ香料、カニ香料などがある。

一般飲食物添加物 約100品目

一般に食品として飲食しており、添加物として使用されるもの。果汁、野菜色素、寒天など。



化学由来のもの他、昔ながらの食材に使われている材料にも「食品添加物」にカウントされるものがあります！

「赤しそ」エキスを「パニラエッセンス」も添加物の一種です



これらも食品添加物

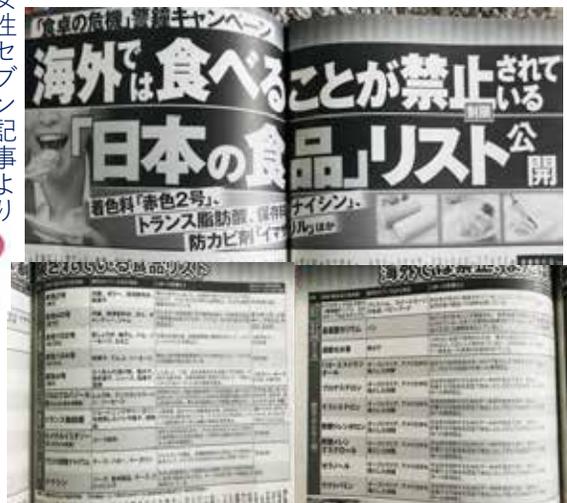
にがり  海水の成分。豆乳を固めて豆腐にする	消石灰  水酸化ナトリウムの別称。こんにやくの凝固剤として使用。	かんすい  塩湖の水の主成分を利用し、昔から中華麺に用いられている。	クチナシ色素  クチナシの実から抽出。栗きんとんを着色する。
------------------------------	--	--	--------------------------------------

女性セブン記事より



日本では海外で禁止や規制されている食品添加物を使用している！

海外で禁止されている「赤色2号」「黄色4号」などのタール系色素や抗菌性たんぱく質「ナイシン」海外で規制されている「トランス脂肪酸」(食べるプラスチックと言われている)「アスパルテーム」「スクラロース」といった人工甘味料もたくさん使用されています！



健康を脅かす

# 注意すべき食品添加物 タイプ

# 6

日本で使用させている食品添加物は国の安全基準を満たしていても、摂取し続けていると健康を脅かす恐れがあります！その中でも、最も注意すべき食品添加物は、目的別に使用されているもので**6タイプ**あります。



褐色の色素に注意！  
発がん性リスクが疑われる

腎臓や肝臓の障害を招く  
アルミニウム入りの色素も

天然由来でも  
アレルギー発症のリスクが

## タイプ1 着色料

### カラメル色素



糖類を焦がして褐色にする「カラメルソース」とは異なり、レトルトカレー・コーラ・菓子・醤油・ソースなど、美味しそうに見せるために褐色に着色させる、化学的に作られた「カラメル色素」です。「トクホ飲料」(特定保健用食品)の中に使用されているものがある。

## タイプ2 着色料

### タール系着色料



「赤102号」「黄4」「青色2号」など数字で表示される着色は要注意！鮮やかで美しい色合いを簡単に浸透させる化学製品から作られた「タール系着色料」です。菓子パン・チョコゼリー・ガムなどのお菓子やたくあん・紅生姜など、幅広い食品に使用されています。

## タイプ3 着色料

### コチニール色素 (カルミン酸色素)



原料はサボテンに寄生する中南米主要産地のカイガラムシを潰して乾燥させた色素。抽出した主成分名からカルミン酸色素とも言います。赤ワインナー・かまぼこ・かき氷のシロップ・ジャムなど、赤く着色するために使用されています。

パーム油に含まれ  
発がん性が確認された

亜硝酸塩と組み合わせると  
発がんリスクが大に

胃の中でアミン類と結合  
すると毒性物質に変化

## タイプ4 酸化防止剤

### BHA

ブチルヒドロキシアニソール



食品の品質保持のために、使用される「酸化防止剤」特に、BHAは、油脂類の保存料として、マーガリン・スナック菓子・インスタントラーメンなどあらゆる加工食品に使われている「パーム油」の酸化防止剤として使用されています。

## タイプ5 保存料

### ソルビン酸



「ソルビン酸」は、食品の保存料として、チーズ・かまぼこなど多くの食品に使用されています。特に、亜硝酸塩との組み合わせが危険視されており、ハムやソーセージなどの加工品には両方含まれていることがあるため、要注意！

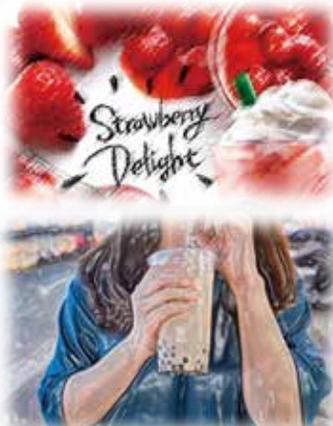
## タイプ6 発色剤

### 亜硝酸塩



「亜硝酸塩」はハムやソーセージに使われる発色剤で、「亜硝酸Na」と表示。鮮やかなピンク色に保つ。ボツリヌス菌の生育を抑え、食肉製品の腐敗を防止する働きもあります。胃の中でアミンと結合すると強力な毒性物質に変化することがわかりました。

組み合わせ要注意



【海外での出来事】イギリス紙の記事より。2012年にアメリカの大手コーヒー店で「ストロベリー」の赤色はカイガラムシから抽出したコチニール色素を使用していたと載せていた。

【日本での出来事】

ツイッターの投稿より。「コンビニのタピオカミルクティーを飲んだら体調不良を起こした(40代女性)」タピオカを黒くするために使用した着色料がイカスミ由来であったとして、イカアレルギーの女性は、それに体が反応したのではないかと推測される。

危険が  
潜む

# 正体が不明の一括表示

加工食品の原材料表示は、食品表示法により、使用した全て重量割合の高い順から表示することが決められていますが、**イーストフード**や**酵素**、**酸味料**、**香料**など、特定の**14種類**については物質名でなく、**種類の記載が可能**です。例えば、カフェインを食品添加物として使用しているときに、「カフェイン」ではなく、「苦味料」として記載することができます。

原材料表示



一括表示名	使用目的	食品添加物名
イーストフード	パンなどのイースト菌の発酵をよくする	リン酸三カルシウム 炭酸アンモニウム
ガムベース	チューイングガムの基材に用いる	エステルガム チクル
香料	食品に香りと味をつける	オレンジ香料 バニリン
酸味料	食品に酸味を付加、酸化防止	クエン酸 乳酸
調味料	食品にうま味を付加、味の調整	アミノ酸 核酸 有機酸 無機酸
豆腐用凝固剤	豆乳を固めて豆腐にする	塩化マグネシウム グルコノルクトン
乳化剤	水と油を均等に混ぜ合わせる	グリシン脂肪酸エステル 植物レシチン
Ph調整剤	食品のPHを調整し、腐敗と変色防止	DL-リンゴ酸 乳酸ナトリウム
かんすい	中華麺の食感と風味を出す	炭酸ナトリウム ポリリン酸ナトリウム
膨張剤	小麦粉製品の生地を膨らませソフトにする	炭酸水素ナトリウム ミョウバン
苦味料	ビール、チョコレート、コーヒーなど苦味を付加させることで味を良くする	カフェイン(抽出物) ナリンジン
光沢剤	食品を水分から保護し表面に光沢を与える	シェラック ミツロウ
軟化剤	チューイングガムの柔らかさを保つ	グリセリン D-ソルビトール
酵素	触媒作用で食品の品質改善	B-アミラーゼ プロテアーゼ

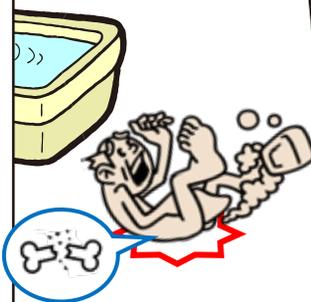
「一括表示」の至る所に広く含まれる  
「リン酸」で骨粗しょう症リスク大！

大量摂取で嘔吐や昏睡も？！  
イーストフード



リンの摂りすぎで骨がスカスカになり骨粗しょう症になる恐れが！

加工食品に多く添加されている「リン酸」を摂ることで、骨や歯を育成する栄養素の一つの、大豆や肉、魚に含まれる「リン」と「カルシウム」のバランスが崩れ、カルシウムの吸収が阻害されやすい。現代人は「リンの過剰摂取が問題だ！」とされています。



※パンに使われる酵母の「イースト菌」とは別物。

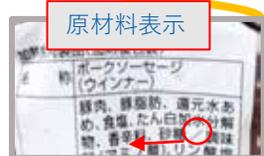
「イースト菌」の発酵を促すために使用。現在化学合成で作られた**16種類の物質**がイーストフードとして一括表示されています。強い毒性が不安視されています！

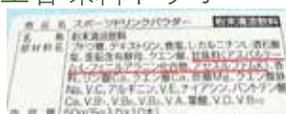
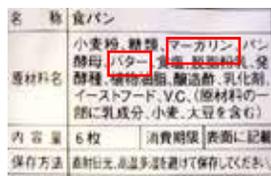


添加物より  
恐ろしい？

# 健康を脅かす食品成分

加工食品を食べる時、食品添加物だけが健康に悪影響を及ぼすわけではありません。「原材料表示」の「/」以前に表示されている原材料にも、食品添加物以上に健康を脅かす恐れある食品成分があります。



原材料名	使用目的	取り過ぎると！
<b>果糖ブドウ糖液糖</b> 	穀類のでんぷんから工業的に作った甘味料 主にジュースや清涼飲料水に甘味を加える 砂糖より高カロリーで甘味が強い	血糖値が急上昇！ 糖尿病などの生活習慣病のリスク大 太りやすい 食品添加物との組合せでリスクUP！ など
<b>人工甘味料</b> 1.アスパルテーム 2.アセスルファムカリウム 3.スクラロース “人工甘味料トリオ” 	人工的に作った甘味料 菓子類、主に清涼飲料水 カップ麺などに甘味を加える。甘味は砂糖の数倍以上なのに低カロリーやゼロカロリー。ダイエット向け食品としても使用	ゼロカロリーなのに肥満や糖尿病になるリスク大 甘味は中毒性がある 
<b>発酵調味料</b> ナイシンが含有している恐れがある 	ナイシンは抗生物質。「保存料」としてさまざまな食品に使用。※「保存料」とイメージが良くない表記をする義務がないので、“ナイシン”は「発酵調味料」と表記されていることがある。	ナイシンは食品に含まれる耐性菌が体内に出来て、抗生物質が効かなくなる恐れがある。
<b>飽和脂肪酸</b> バター・マーガリン・ パーム油など		現在日本人は、飽和脂肪酸の過剰摂取により、心臓病や動脈硬化などの疾患リスクが高まっている。

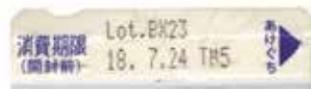
M I Y A ちゃんの豆知識 ★お湯や水洗いで減らしましょう！

## 毎日の食生活から食品添加物を減らすための「ひと工夫」

<ul style="list-style-type: none"> <li>★ハム・ベーコン</li> <li>ウインナー</li> <li>★ハンバーグ</li> <li>★インスタントラーメン</li> </ul>	ハムとベーコンのリン酸塩や亜硝酸塩などを熱湯の中で約15秒振り洗いをしておとす。ウインナーは、切り目を入れて熱湯で1分ほど茹でる。 冷凍でのレトルトでも熱湯で30秒ぐらい茹でてから調理する 麺のリン酸塩やかんすいほ、ゆで汁に溶け込んでいるので捨てる。スープは別につくる など	
--	---	---

店長 大西美也子

そして、何より！自然素材の材料で、季節を味わいながら、愛情たっぷりの♡手料理を食べて“強いカラダ”をつくる事が、カラダも心も健康になるスパイスの一つになると思います！



# 賞味期限と消費期限は 勝手に変えられる!?

近年、「食品ロス」消滅の観点から“賞味期限の延長” “年月日表示から年・月表示への切替え”など、見直しが進んでいる。そんな今、私たちが気をつけることは？

## 賞味期限の設定方法

「賞味期限は各メーカーが試験の結果に基づいて決定します。その上で、期限上は問題ないものでも、安全性を高めるため7～8割に短くした賞味期限を出しています。つまり、30日間安全でも、賞味期限は21～24日程度に。コンビニの惣菜の消費期限は5～6割と短めに設定されている。

## 食品の「期限ルール」

	賞味期限	消費期限	製造年月日	販売期限
内 容	美味しく食べることができる期限。安全対策として半分近く短い期間に設定されているものも	期限を過ぎたら、食べない方がよいもの。5日以上日持ちしないものに付けられる	製造した日。但し、食品を作った日なのか、パッケージにした日なのか、基準はメーカーや店によって異なる。	製造日から賞味期限までを3分割し、3分の2までの期間。店が任意に定めている。
表示のルール	3ヶ月以内のものは「年月日」3ヶ月以上のもは「年月」でよい。	年月日	年月日	なし
商 品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、牛乳、卵など	弁当、調理パン、惣菜、ケーキなど	メーカーや店の任意の品	店の任意の品

## 賞味 & 消費期限と保存方法

賞味期限や消費期限は、一度決めた期限を何度変更しても法律上問題がない。「期限が切れる直前に精肉を凍らせて再び解凍し、新たな期限をつけて再販売する事例もある。衛生上の問題はないものの、肉の旨み成分は抜けきっている。期限が近いにもかかわらず、割引していない店は、再加工に回している可能性は大です」期限が切れた生肉を惣菜の材料として使い回すこともある。「激安スーパーなどでは、期限切れの鶏肉に熱を通して惣菜の唐揚げに。それでも売れ残

れば「唐揚げ弁当」にして売ることもある。気になる場合は店員さんに確認し、はっきり回答できないような店での購入は検討した方がよいでしょう！



生肉として販売



惣菜の唐揚げに加工



弁当に再利用

