

～ 危険な原材料 ～

危険度大

①乳化剤(大豆由来、卵由来は除く)	何種類混ざっていても、原材料表示には乳化剤とだけ記載すればよい。 ショ糖脂肪酸エステル→個々の成分について動物での安全性すら検証が不十分。 ポリグリセリンエステルと称されているもの→いくつかのエステルが混合されており、安全性は不明。 法令上、不純物に関する規定がないため、不純物がいくら含まれていてもよく、使用頻度も高い。コレステロールも乳化剤。
②膨張剤(重曹、炭酸水素ナトリウム、重炭酸ソーダと書いてあるものは除く)	膨張剤→ミョウバン、ピロリン酸4ナトリウム、アジピン酸など41種類の化合物が表示に使用できる。ミョウバンは、特に子供に対して有害なのでお菓子への使用を自粛するよう極めて異例の通達が厚労省から出ている。(平成25年6月21日)。
③リン酸塩	リン酸塩という表示以外で多くの食品に使用されており、摂取頻度、摂取量が多い。ピロリン酸塩などの縮合リン酸塩は個々の安全性に関する検討が不十分である。過剰摂取により骨粗しょう症、心筋梗塞を引き起こす恐れがある。
④着色料(赤、黄、青、緑という字に2、3、106のような数字がある着色料。例 食用赤色102号など)	より見栄えをよくするために、何種類かの着色料を混ぜて使われることが多いが、数種類の色素を同時に摂取した場合の安全性は検証されていない。また、着色料の品質に関する法令の基準が甘く(不純物は15%まで可)、日本では使用が認められている青色2号、赤色2号は、外国では発がん性の問題で使用禁止に。
⑤カラメル色素、または着色料(カラメル)	砂糖を作るときの副産物やさまざまな糖類に、亜硫酸塩などの化学薬品を加えて加熱したもの。さまざまな化合物の混合物であり、何が含まれているか不明なため、正確な安全性も不明である。
⑥サッカリン、サッカリンナトリウム、サッカリンカルシウム(すべて甘味料)	これらの甘味料は発がん性で禁止になったいきさつがあるが、不純物が原因との理由で現在は使われている。ほかの甘味料とよく併用されるが、この場合の安全性は検証されていない。バラ売りのお菓子などの食品は、添加物などの表示は不要だが、サッカリン類に関しては表示するように行政指導されている。
⑦アセスルファムカリウム(甘味料)	多くの食品に使用されているので、摂取機会がとても多い甘味料。ほかの甘味料とよく併用されるが、この場合の安全性は検証されていない。
⑧スクラロース(甘味料)	天ぷらを揚げる程度の熱で化学変化をする。加熱で化学変化した物質の安全性は十分に確認されていない。⑦と同じ。
⑨ソルビン酸、ソルビン酸カリウム、ソルビン酸カルシウム(すべて保存料)	空気による酸化で化学変化を起こしやすい物質で、酸化により生成した物質の安全性は検証されていない。これらの添加物は、野菜やだ液の亜硝酸と化学反応を起こし、発がん性物質が多いと言われるニトロソ化合物に変わる。
⑩デヒドロ酢酸、デヒドロ酢酸ナトリウム(すべて保存料)	毒性が強く、チーズやバター、マーガリン以外の食品への使用は禁止されたいきさつがある。海外ではほとんど使われない。
⑪ヒノキチオール	胎児に奇形が生じる催奇性が認められている。胎児の死亡、口蓋裂、短尾などの危険性も。東京都衛生研究所1998年。
⑫イマザリル、OPP、OPP-Na、チアベンダゾール(TBZ)、フルジオキシニル、アゾキシストロビン、ピリメタニル(平成25年許可)(すべて防ばい剤、防かび剤)(注)OPP…オルトフェニルフェノール	OPPは日本では農薬として使用されていたが、毒性が強いので使用禁止に。しかし、アメリカの強い圧力で再び使われることに。イマザリルには、肝臓がん、甲状腺がんの発生が認められており、チアベンダゾールは変異原性試験、染色体異常試験で陽性反応が出ている。フルジオキシニルは、肝臓、腎臓、血液に、アゾキシストロビンは胆管、すい臓、肝臓などに異常。ピリメタニルは肝臓、膀胱、甲状腺に異常をきたす恐れがあり、ラットのオスで甲状腺がんが報告されている。しかも、これらは2種類以上併用するケースがあり、その場合の安全性は不明。
⑬BHA(ブチルヒドロキシアニソール)、BHT(ジブチルヒドロキシトルエン)(すべて酸化防止剤)	BHAはラットでの胃がんの発生、BHTは変異原性や催奇形性(胎児の奇形の可能性)が認められている。両者とも食品中で酸化され、別物質に変化する(別物質は安全性が検証されていない)。スウェーデン、オーストリアでは使用禁止。
⑭エリソルビン酸、エリソルビン酸ナトリウム(すべて酸化防止剤)	この添加物は、変異原性で陽性反応が出ている。
⑮チャ抽出物(天然酸化防止剤)(酸化防止剤)	水やアルコール、その他の溶剤で抽出したもので、飲料のお茶とは成分が異なりカテキンが多く含まれている。ヨーロッパでは緑茶カテキンが薬として販売されていたが、重篤な肝障害を起こすため禁止に。また、内閣府食品安全委員会は「緑茶抽出物は動物細胞に対し染色体異常をおこし、変異原性が認められる」としている。(府食第681号、平成16年6月28日)
⑯カテキン(酸化防止剤)	カテキンはガンビール、ベグアセンヤク、茶などから乾留したり、水、溶剤で抽出したもの。動物細胞に対し染色体異常を起こし、変異原性で陽性反応が出ている。
⑰アルギン酸エステル(アルギン酸プロピレングリコールエステルのこと)(増粘剤、安定剤、ゲル化剤など)	この添加物の製造には、プロピレンオキサライドという極めて毒性が強く、変異原性陽性で、動物実験で発がん性が認められている化学薬品が多く使われている。プロピレンオキサライドは加工デンプンにも使われていて、発がん性があることは厚労省も認めている。
⑱亜硫酸塩(漂白剤)	ぜんそくがある人が摂取すると、重篤な気管支痙攣を起こす。ラットでは脾臓肥大、胃内出血などを起こすと言われている。この漂白剤で漂白した場合、色の戻りがあるため食品に成分を残存させておく必要がある。
⑲パラフィン(パラフィンワックス)(光沢剤)	原油からガソリンなどを取り出した残りから作られる。単一化合物ではなく、個々の化合物に関する安全性データはない。タバコのタールなどに含まれている発がん性物質である多環芳香炭化水素が含まれている。
⑳加工デンプン(合成添加物)	色々な化学薬品を混ぜて作るが、不純物まみれであっても法令上は問題がない。発がん性があるプロピレンオキサライド(酸化プロピレン)が使用されている加工デンプンがある。多くの食品に大量に添加されているので、摂取量が多い。

危険度中

①アスパルテーム (甘味料)	使用后、時間の経過に伴い別の物質に変わる (安全性が十分検証されていない)。フェニルケトン尿症の人は要注意。
②ネオテーム (甘味料)	2007年に使用が許可された添加物。砂糖の1万倍の甘さがあることから、食品への使用料は極めて少ないと考えられる。
③アドバンテーム (甘味料)	2014年に使用が許可された添加物で、世界最強の甘味料。ウサギに大量投与すると消化器の障害を起こすと言われているが、甘すぎるため食品に大量に使われることはない。
④ポリリジン (甘味料)	急性毒性が低く、一般には安全と考えられているが、放線菌というカビに似た細菌を培養して作るため、色々な物質が不純物として含まれる。
⑤β-カロテン (β-カロチン、ベータカロテン) (着色料)	合成着色料であって、野菜から取り出したものではない。ただし、抽出カロテンと書かれていれば天然由来のものである。法令上、不純物が4%まで認められている点が不安。
⑥クチナシ色素 (カロテノイド) (着色料)	クチナシ色素には、いろいろな化合物がある。天然のものを化学的に変えた合成のものもなぜか天然扱い (既存添加物) になっている。各成分に関する安全性データが不足しており、さらに不純物に関する基準もない。
⑦ビートレッド (アカビート、野菜色素) (着色料)	アカビートとは赤い砂糖大根のこと。有害だという情報はないが、抽出した色素の安全性に関する詳しいデータがない。熱や光で変化するが、その安全性データも不足している。
⑧dδ-α-トコフェロール (ダイ-エルアルファトコフェロール) (酸化防止剤、合成酸化防止剤)	トコフェロールはビタミンEのことで、天然のものはd型である。dδ型は合成品で、天然には存在しないδ型を約50%含んでいる。δ型のものについては安全性に不安がある。表示は酸化防止剤でも (ビタミンE) でもいいので、天然か合成かはわからない。
⑨アスコルビン酸、アスコルビン酸ナトリウム、アスコルビン酸カルシウム (酸化防止剤、合成酸化防止剤)	アスコルビン酸とはビタミンCのこと。非常に変化しやすい物質で、変化した物質については安全性が十分に検証されていない。
⑩キサンタンガム (増粘剤)	キサンタンガムに関しては、安全性に問題がないというのが通説になっている。ただ、発酵食品には使われていない細菌 (バクテリア) を培養して作っているので、培養物由来の不純物が心配である。また、アレルギーも心配される。
⑪CMC-Na (カルボキシメチルセルロースナトリウム)、CMC-Ca (カルボキシメチルセルロースカルシウム) (増粘剤、安定剤、糊料)	一般には安全性が高いと言われているが、いろいろな化学薬品を混ぜて作る上、純度に関する規定がなく、いくら不純物が含まれてもよい。
⑫次亜塩素酸ナトリウム (漂白剤、殺菌剤)	強烈な作用を持つ添加物。5%溶液を子供に飲ませると死亡する。カット野菜に使用すると、ビタミンB類を破壊する。表示しなくてもいいことになっている。
⑬イーストフード	イーストフードは、使用が許されている18種類の化合物のうちのいくつかを混ぜたものである。それぞれの化合物名の表示義務はない。イーストフードを使った食品を食べると、複数の添加物を摂取することになる。リン酸塩を含む場合が多いので、骨粗しょう症の発症が心配される。
⑭有機酸 ※調味料 (有機酸) 調味料 (アミノ酸等) の「等」の有機酸。	かんきつ類に含まれているクエン酸、ぶどうに含まれている酒石酸塩など、天然に存在しているものと同じものが多い。しかし、すべて合成品であり、リンゴ酸塩など天然に存在しない化学構造のものもあり、安全性に不安がある。
⑮酸味料	法令で酸味料とだけ表示すればよいと認められている物質は、アジピン酸、クエン酸、DL-酒石酸、L-酒石酸、DL-リンゴ酸、氷酢酸、リン酸など24種類ある。天然に存在しないD-酒石酸も有機酸として表示ができるが、安全性のデータが不足している。
⑯膨張剤 (炭酸水素ナトリウム、または重曹、+有機酸)	炭酸水素ナトリウムはふくらし粉として使う程度であれば、さほど心配はない。有機酸は危険度中。
⑰pH調整剤 (注) pH7未満は酸性、7を超えるとアルカリ性	pH調整剤という表示が認められている物質は、グルコン酸、クエン酸など34種類ある。ほとんどが有機酸で、理由は⑭の有機酸と同じ。
⑱香料	野菜ジュースはまずくて飲めないものがあるが、香料を加えるとおいしく飲めるようになる。また、焦げ臭さをごまかす作用もある。香料に使われている化合物は数千種類あり、これらを混ぜて使用している。一般的には使用量はごく微量。

おすすめ書籍のご紹介

小薮 浩二郎 食品メーカー顧問

長生き
したければ、
原材料表示
を確認しなさい!

わが子を食品添加物から守るハンドブック

賢い親は塾よりも
食べ物に
投資している!

【大手メーカーの食品】
【スーパー・コンビニの食品】

ビジネス社

Danger Bread

品名	食パン
原材料名	小麦粉、糖類、マーガリン、パン酵母、食塩、発酵種、植物油、乳化剤、トランス脂肪酸、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
内容量	6枚
消費期限	表示
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存
製造者	マゼモパン株式会社 東京都×××区 △△△町0-0-0
お客様相談センター	000-000

※アレルギー物質は、原材料名欄()内にまとめて記載しています
消費期限は(※)℃の保管温度の場合十分安全を見込んだ期間となります
※5月～10月…30℃ 11月～4月…

著者の紹介

小薮 浩二郎(こやぶ こうじろう)

食品メーカー顧問

1945年、岡山県生まれ。食品・添加物専門家。香川大学卒業後、九州大学大学院農芸化学専攻(栄養科学講座)修了。京都大学薬学部研修生を経て、製薬会社勤務。14年にわたり、医薬品、食品添加物、農薬などの研究に従事。現在は、食品会社の顧問などのかたわら、食品系専門学校で教鞭をとる。著書に「ちよっと高くても、コッチ!」(三五館)、「コンビニ&スーパーの食品添加物は死も招く」(マガジンランド)などがある。

皆様にぜひ読んでいただきたい本をご紹介します。

この本は、食品添加物について衝撃的な内容が記載されております。

皆様と皆様の大切な方の健康を守るために必読の本です。

ぜひ書店での購入をおすすめいたします。

(今回、一部抜粋したものを記載しておりますので参考になさってください。)

人の体は食べたものでしかつくられません。

お買い物の際は、裏の原材料表記をしっかりと見るようにしましょう。