

食品添加物

No. 23

「カラダにいいもの図鑑」より

加工食品には食品の保存、品質を上げる、風味や見た目をよくするなどの目的でいろいろな物質が添加されています。

(厚生労働省食品添加物1日摂取量調査報告)
一日に摂る食品添加物 約80品目
(そのうち天然に存在しないものの摂取量は約100mgと考えられています。)
食品添加物の毒性は当然、国の安全性試験で確認されておりす。

毎日食べても影響が出ない限界の量(最大無作用量)の100分の1が、一日摂取許容量と決められています。



化学合成された食品添加物には、発ガン・染色体異常・骨の形成異常などを招くものがあると指摘されたものもあります。特に人体にとって危険とされる食品添加物をなるべく避けましょう。

気をつけたい食品添加物

(成分表示の確認を!!)

■ソルビン酸・ソルビン酸K (合成保存料の一つ)

ハム、ソーセージ、はんぺん、ちくわ、漬物、おにぎり、ジャム、ワインなどに広く使われています。

染色体異常を引き起こす。

亜硝酸塩と結びつくと発ガン性物質が出る恐れがある。

■亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム

ハム、ソーセージ、ベーコンなどに使われる発色剤。魚介類に含まれるジメチルアミンという臭い物質と結合すると、発ガン物質が発生する不安がある。

■リン酸塩

ハム、ちくわ、菓子類に使われる結着剤、品質改良剤。

大量摂取によって、貧血や骨の形成異常を招くと言われて

■タール色素(赤色〇号、黄色〇号)

ソーセージ、タラコ、漬物などに使われる着色料。

発ガン性があるとして、過去に指定を取り消された品目があり、現在も疑いは消えない。コチニール色素(カルミン酸色素)も同様。

■プロピレングリコール

生麺、ギョウザやワンタンの皮に使われる品質保持剤。

大量摂取により、染色体の突然変異や腎臓・肝臓の機能障害を招くといわれる。

食品添加物を少しでも取り除く方法

■ハム・ソーセージ: 熱湯で1分ゆでるか15秒振り払う。お湯の中で15秒程振り払う。先に炒めた時は、しみ出た汁を捨てて再度炒め直す。



■かまぼこ・ちくわ・はんぺん・つまれ: なるべく薄切りにし熱湯にくぐらせる。



: アミノ酸系の調味料は、直火の高温で加熱されると発ガン性物質を発生させるといわれる。新鮮なものを生で食べるか、サッとあぶる程度にする。



■茹で麺・インスタント麺



: 茹で麺は、茹でこぼすことで食品添加物が溶け出す。インスタント麺は湯通しすること。



カップ麺は、お湯を入れて1分置いてから、その湯をいったん捨て、そのあとで添付の調味料を入れて、再度お湯をそそぐと良い。

■パン



: 発ガン性が疑われる品質改良剤の臭素酸カリウムがイーストフードに含まれていても(ビタミンCが使われていればその心配はない)、トーストにすれば、加熱により無害な物質に変化する。

■漬物



: 食品添加物が溶け出している漬け汁を捨ててから、切り分け水にさらす。

