

亜硫酸ナトリウム	酸化防止、漂白。ワイン、コーンスターチ、甘納豆、ドライフルーツ、かんぴょうなどに使用。自動車の排気ガスと同じ成分。嘔吐、腹痛などの中毒症状。
安息香酸ナトリウム	保存料。醤油、マーガリン、清涼飲料水など。発ガン性。毒性あり。 手作りおやつでも、素材に注意。材料に添加物が含まれている・・・
赤色2号	着色料。さまざまな食品に使用。タール色素。アメリカでは使用禁止。
カルミン色素(コチニール色素)	天然着色料。南米産エンジ虫から作られる。変異原性が報告されている。 天然色素といっても、食べ物以外から抽出・・・ 食べ物から抽出しているものも、その抽出法で薬品を使っているものも・・・
グルタミン酸ソーダ	神経細胞の損傷。しびれ、頭痛などチャイナレストランシンドローム。乳幼児には危険 おなじみ味の素。食品中の表示は「調味料(アミノ酸)」で表示されているので・・・ break:「調味料(アミノ酸)」「調味料(アミノ酸等)」があるのをご存知？

ペンキを塗った食品 —赤色2号など○色○号タール系色素—

食べ物の色とはいったいなんだろう。キレイなのに越したことはないけれど、わざわざペンキを塗って食べる必要があるだろうか。タール系色素は石油を原料にできている。その名の通りかつてはコールタールから直接作られていた。道路のアスファルトの原料である。化学の時間に化学合成品の基(もとではない、き)という言葉を知った覚えがあると思う。石油系のタール色素に含まれる基には、発ガン性、変異原性、催奇性があることが動物実験で確認されている。この報告を受けて赤色2号は米国では早々と使用禁止にしてしまった。しかしわが日本では依然として使用が認められている。お菓子類にも多用されているが子供の毒物耐性は大人よりはるかに低い。しらすしらすに細胞が傷つけられDNAにも損傷が及んだら・・・怖い話ではないか。保存料などは一利あるとしても基本的に食べ物にはまったく不要なものであろう。真っ赤な明太子、真っ黄色なアイスクリーム、味がよくなるわけではない。

虫のだし汁 —カルミン色素(コチニール色素)—

天然着色料がある。我々は天然と聞くとなぜか安心してしまいがとんでもない錯覚である。フグ、トリカブトに代表されるように天然にも毒はたくさん存在する。急性毒性があるものは周知の事実として警戒するが、長期摂取によって毒性が表れるものについては、我々はほとんど無知である。この色素は南米に棲息するエンジ虫という昆虫を煮て作られる。現地でもこの昆虫は食用ではなくアメリカの研究機関の報告によると、変異原性が認められている。天然ということでゼリー、清涼飲料水、飴、・・・お菓子類に多用されはじめた。変異原性は細胞に傷をつける毒性の事である。子供のうちに細胞が傷つくと、正常なDNAを子孫に受け継ぐことができなくなることも予想できる。もちろん発ガンにもつながる。100%安全が確認されない限り、無用な着色料をお菓子に使うべきではない。また少なくとも毒性が疑われた時は速やかに使用禁止処置をとるべきであろう。疑わしきは罰す・・・それが国民の生命を守る国の義務ではないだろうか。

甘い罠には気を付けて —化学兵器 アスパルテーム(L-フェニルアラニン)—

砂糖の200倍の甘さを持つという人工甘味料である。アスパラギン酸、フェニルアラニン、メチルアル

コールを化合して作られる。1973年米国サール社が許可申請して以来、安全論争がおこり米国内で許可、不許可を繰り返しているいわくつきの甘味料なのだ。一般毒性、発ガン性、分解による毒性成分の生成、フェニールケトン尿症患者・保因者への作用、などが論点になっている。アスパラギン酸、フェニルアラニンは分解すると神経毒性物質が発生しメチルアルコールは強発ガン物質のホルムアルデヒドに分解する。1996年米国では脳腫瘍との関係が疑われはじめたためアスパルテームの使用禁止要求が複数の消費者団体からだされ、安全論争が激化している。フェニールケトン尿症とはアミノ酸のフェニルアラニンをチロシンという物質に変える酵素が先天的に欠落している遺伝的疾患で治療しなければ重大な脳障害がおこる疾病である。現在は出生時に検査することにより早期発見ができるようになっているが、発症しない保因者の存在もあると言われている。アスパルテームは低カロリーの唱い文句で清涼飲料水、チョコレートなどお菓子類、漬け物にまで広く使われている。ダイエットでやせるのと引き替えに不健康な体をプレゼントされる可能性は多いにある甘味料なのだ。余談だが、アメリカ国防総省の化学兵器リストに一時載っていたことがあるとか。

食品添加物の毒性

- ア) **遺伝毒性** 遺伝的悪影響をもたらす恐れのあるもの
摂取した本人だけでなく、次の世代まで悪影響を引き継いでしまう
毒性を言います。たとえば、女子を出産するとき、その子は既に次の
世代用の卵子を全て持って生まれてきます。この卵子に何か異変が
あったとするとその次の世代まで影響があることになってしまうのです。
- イ) **変異原性** 遺伝子が傷つけられ、突然変異を起こす性質
突然変異を起こすと、奇形や発ガンの確率が高まります。
奇形といっても、表面的には現れない、内臓が少し奇形していたために、
機能不全を起こすなどの恐れがあります。
- ウ) **発ガン性** ガン細胞を発生させる恐れのある性質
発ガン物質は、たとえごく微量であっても、その量に見合った分の
悪さをします。少量なら無害になるものとは性質が違います。
- エ) その他 **発ガン促進性、アレルギー性、染色体異常、成長抑制、急性毒性**など

食品添加物の問題点

< 表示免除になるものがある >

ア) 加工助剤

加工の途中で補助的に使われるもの

たとえば、「ゆで麺」を作るときに、同じ湯を繰り返し使用したり大量の麺を一度に茹でると、泡が出てしまいます。これでは作業上効率が悪くなるので、シリコーンを湯に添加します。そうすると泡が出ず、効率よく製造できるのですが、この消泡剤として使用されたシリコーンはたとえ麺に残留する可能性があったとしても、麺自体には使用されていないので、表示が免除になります。

イ) キャリーオーバー - その製品の加工以前に原材料に使われていたもの

たとえば、かまぼこを作るときに、かまぼこ屋さんがタラを仕入れてきてそれをすって、そこに、添加物としてのリン酸塩などを加えて、プリッと食感の良い透明感のある製品に仕上げた場合は、原材料表示には「タラ、リン酸塩・・・」と表示しなければいけません。しかし、多くの場合は、すり身業者から「タラすり身」を仕入れて製造しており、これには通常、リン酸塩やその他の添加物が使用されていますが、こういったものは、表示しなくて良い規定になっています。加工時に使用した調味料類に、添加物が入っていても、しょうゆ、マヨネーズなどと表示すれば良い事になりますね。ここはかなりザルな部分だと思います！

ウ) 栄養強化 栄養強化の目的で使われるもの

同じ添加物であっても、使用目的によっては表示しなくて良いというもの。たとえば、毒性が認められている乳酸Caなどを、Ph調整の目的で使用すると表示義務があり、カルシウム類には変わらないのでカルシウム強化として使用すると、表示しなくて良くなるのです。そして、目的は使用するメーカーが決めるのです。

エ) ばら売り

ばら売りや量り売りをする場合

たとえば、大きな業務用のハムを食肉売り場で100gいくらで販売した場合、

そこには表示しなくても良いというものです。もちろん、その大きな製品には表示はしてありますが、消費者が目にすることはありませんね。たとえば、冷凍のコロッケを大きなケース単位で仕入れて、揚げてひとついくらで売った場合ももちろん表示義務はありません。一旦パッケージ化すると表示義務が発生するのですが、2個入りや3個入りなどのパックでもばら売りするときの作業を前もってやっていたという事であれば、表示義務は発生しないということのようです。ばら売りしているパンなども当てはまりますね。ここもかなりザルと言わなければならぬでしょう。もちろん、飲食店のメニューで添加物表示を見ることもありません。

< 塩分のとりすぎ >

添加物に多い、～トリウム、～Na、等は、たとえしょっぱくなくても、体内では塩分と同様の成分として働くのです。（特にアミノ酸は使用量が多いので、注意が必要です）

< まぎらわしい表示、わかりづらい表示 >

一括名表示で実際に使用されているものが何か分からない
物質名のみでの表示で、化学名が表示されていても、使用目的が分からない
いろいろな表示方法が認められているので、判別が難しい

（添加物の表示を見ただけで、その使用目的や、どのような危険性のある物質かを判断できる消費者なんてごくわずかですし、そんな風にならなければいけないこと自体もおかしな事だと思いますよね）

< 規制緩和 >

輸入促進のために、食品添加物、残留農薬、ポストハーベスト農薬等、さまざまな規制緩和が進行中である。（馬鈴薯の目止め剤は約千倍に！）

世界のなかで一番基準の低い国に全ての国が合わせることを、「規制緩和」とか「貿易障壁の緩和」などと呼ぶようです。おかしな事です。

< 安全性の調査が不備である >

複合毒性が調査されていない。

一体どれだけの組み合わせがあるのでしょうか？ 絶対に全てを調査する事は不可能です。でも明らかな複合毒性のあるものが判明しているという事は、やはり、不安だといわざるを得ませんね。

成人男子を基準とした毒性調査しかされていない

いくら一日摂取許容量をひとつの物質について算出しても、実際には複合的に相乗的に摂取するわけですから、それだけで判断する事自体ナンセンスですが、子供や胎児についての体重比を考えると、考えさせられます。

天然添加物についての毒性調査は、ほとんどされていない

以前は天然系添加物は表示義務がありませんでした。これに表示義務ができたとき既存添加物という考え方で（つまりそれまで使われていたのだから大丈夫だろう）ほとんど調査されずに認可扱いになってしまったのです。大変ずさんですね。

実際に問題があってから使用が規制されていく

今までもいくつかの添加物が使用禁止になってきています。しかし、よく考えるとそれらの添加物も、厚生省の言う安全基準を満たして認可された、食べても問題の無い添加物のなかまだったわけですよね？ 今後はそういったものが無いと誰が言い切れるのでしょうか？



	献立	食品	使用されることのある食品添加物
朝食	トースト	食パン	乳化剤、品質改良剤、保存料、解離剤
		バター ジャム	酸化防止剤、着色料、保存料 着色料、保存料、酸味料、強化剤
	ハムエッグ	ハム 食用油脂 ソース	発色剤、発色助剤、調味料、着香料、保存料、結着剤 酸化防止剤 調味料、酸味料、保存料
	飲料	ジュース	酸化防止剤、酸味料
昼食	中華丼	加工食品	調味料、増粘多糖類
	味噌汁	みそ とうふ	調味料、保存料、漂白剤、強化剤 凝固剤、品質改良剤、消泡剤
	漬け物	たくあん漬け	甘味料、調味料、保存料、着色料
間食	菓子	ビスケット	膨脹剤、強化剤、着色料、乳化剤
		チョコレート	乳化剤、着香料、着色料
		カステラ	乳化剤、膨脹剤、甘味料、着香料、保存料
		アイスクリーム	乳化剤、安定剤、着香料、着色料
夕食	晩酌	清酒	醸造用剤、強化剤、酸味料、漂白剤、調味料、食品製造用剤、酸化防止剤
	焼き肉	たれ	調味料、着色料
	茶碗蒸し	かまぼこ	調味料、結着剤、着色料、保存料、酸味料

お菓子に含まれる代表的な添加物

膨脹剤、強化剤、着色料、着香料、乳化剤、甘味料、保存料、安定剤
酸化防止剤

合成甘味料: サッカリン・サッカリンナトリウム・アスパルテーム

…清涼飲料水、菓子類、アイスクリーム、ガム、練り製品に含まれている可能性があります。

着色料: タール色素(特に赤色2・3・104・105・106号、緑色3号、青色1・2号)

…清涼飲料水、菓子類、漬物類、かまぼこ、ハム、ソーセージなどに含まれています。

酸化防止剤: EDTA2ナトリウム・EDTAカルシウム2ナトリウム・BHT(ギブチルヒドロキシルエン)

・BHA(ブチルヒドロキシアニソール)

…バター、マーガリン、マヨネーズ、珍味などに含まれています。

アレルギー体質(じんましん、花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など)の 人に気をつけてほしい添加物

下記の添加物はこれまでの様々な期間のテストでアレルギー性の反応の出たものです。アレルギー体質の人には特に上記の危険な添加物に加えて避け

亜硝酸ナトリウム(発色剤)・・・ハム、ソーセージなど

亜硫酸ナトリウム(漂白剤)

亜硫酸水素ナトリウム(酸化防止剤)

硝酸ナトリウム(カリウム)(発色剤)

赤色40号(着色剤)・・・菓子、アイスクリーム

赤色102号(着色料)・・・漬物、たらこ、ジャムなど

黄色4号(着色料)・・・漬物、菓子類など

黄色5号(着色料)・・・菓子類、清涼飲料水など

無水亜硫酸(防カビ剤)

胃腸の弱い人に気をつけてほしい食品添加物

ソルビトール(D-ソルビット)(甘味料)・・・カステラ、ケーキ、菓子パン、ハム、ソーセージ他

マルチトール(マルチット)(甘味料)・・・カステラ、ケーキ、菓子パン

コハク酸(酸味料)・・・合成清酒、味噌、醤油

黄色4号(タートラジン)

黄色4号アルミニウムレーキ(合成着色料)・・・漬物、飴、和洋菓子、飲料、冷菓

グルコン酸鉄(着色補助剤)・・・鉄強化剤、卓上オリーブの色調安定

シヨ糖脂肪酸エステル(乳化剤)・・・パン、マーガリン、アイスクリーム、チョコレート、ビスケット、乳飲料他

亜硫酸ナトリウム・無水亜硫酸・亜硫酸水素ナトリウム(漂白剤、防カビ剤、酸化防止剤、殺菌剤)

・・・かんぴょう、ゼラチン、ぶどう酒、糖蜜、水飴、天然ジュースなど

硫酸銅(強化剤)・・・粉ミルクなどの銅強化剤

銅塩類(硫酸銅、グルコン酸銅)(強化剤)・・・粉ミルク等の銅強化剤

L-アスコルビン酸パルミチン酸エステル(酸化防止剤)・・・チーズ他

ミョウバン類(膨張剤)・・・ナスの漬込み、ゴボウ、栗の煮物、焼き菓子類

臭素酸カリウム(小麦粉改良剤)・・・パン

かん水(中華そば製造用アルカリ剤)・・・中華そば、ワンタン