

気になる  
食品を  
チェック!

# 要注意食品添加物リスト 12

安全性確認が不十分なもの、表示からわかることが少ないもの。中村幹雄博士の指摘する12の「要注意食品添加物」をリストにしました。冷蔵庫などに貼って、気になる食品の原材料をチェックしましょう。

※生活クラブの消費材で使っているものについては、使用目的を限定し、すべて公開しています。

詳しくは



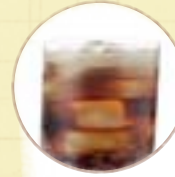
## 亜硝酸ナトリウム (亜硝酸Na)

● 使用目的	発色剤
● 問題点	肉や魚のアミンと反応して発がん物質に変化。
● 使用例	ウインナー、ハム、たらこ、明太子など
● 生活クラブでは	禁止



## 甘味料 アスパルテーム

● 使用目的	ダイエット甘味料
● 問題点	動物実験で白血病、リンパ腫など安全性に疑問あり。
● 使用例	低カロリー飲料、ゼリー、チューインガム、チョコレートなど
● 生活クラブでは	禁止



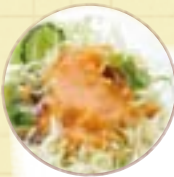
## 安息香酸ナトリウム (安息香酸Na)

● 使用目的	防腐剤、防カビ剤
● 問題点	ビタミンCと反応して発がん物質ベンゼンを生成。
● 使用例	栄養ドリンク、炭酸飲料
● 生活クラブでは	禁止



## カラメル色素

● 使用目的	着色料
● 問題点	カラメルIからカラメルIVまで4種類あり、製造方法により危険性が異なるが表示では区別がつかない。
● 使用例	ソース、菓子、飲料
● 生活クラブでは	発がん性が疑われるカラメルII~IVは禁止。Iのみ許容。



## 加工デンプン

● 使用目的	増粘剤、安定剤、乳化剤
● 問題点	11種類中2種類*がEUでは乳幼児向け食品に使用を禁止。安全性情報の不足が理由。
● 使用例	スナック菓子、ドレッシング、生菓子など
● 生活クラブでは	許容。ただし問題の2種類は乳幼児向け食品(粉ミルク・離乳食・ベビーフード)への使用を禁止。

\*ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン ヒドロキシプロピルデンプン



## グリシン

● 使用目的	日持ち向上剤
● 問題点	食塩の過剰摂取につながる。
● 使用例	弁当、サンドイッチ、おにぎりなど
● 生活クラブでは	禁止



## 酵素

● 使用目的	触媒
● 問題点	酵素の一部に発がん物質の過酸化水素を発生させるものあり。
● 使用例	和菓子など
● 生活クラブでは	4種類のみ許容。安全性が確認できない66種類の酵素は禁止。



## コチニール色素

● 使用目的	着色料(赤)
● 問題点	原料のエンジ虫由来のたんぱく質がアレルギー症状の原因に。
● 使用例	漬物類、蒲鉾類、赤く着色されたお菓子など
● 生活クラブでは	禁止



## タール系色素 (赤色104、黄色4など)

● 使用目的	着色料
● 問題点	EUでは6種のタール系色素を大手メーカーが自社製品から除去(英国食品基準庁が子どもの注意欠陥・多動性障害との関連が疑われるとメーカーに自主規制を勧告)。
● 使用例	漬物類、蒲鉾類、着色されたお菓子など
● 生活クラブでは	禁止



## ナイシン

● 使用目的	保存料
● 問題点	安全性データが少ない。海外で定められている許容量に比べ、日本での摂取量ははるかに多い。
● 使用例	チーズ、ソース、ドレッシングなど
● 生活クラブでは	禁止



## 防かび剤 (OPP、TBZ、イマザリルなど)

● 使用目的	防かび剤
● 問題点	いずれも農薬。OPPは発がん性、TBZは催奇形性、イマザリルは繁殖と行動発達に異常が見られたとの報告あり。
● 使用例	輸入かんきつ類
● 生活クラブでは	禁止



## リン酸塩、重合リン酸塩 (リン酸Na、ポリリン酸Na、メタリン酸Naなど)

● 使用目的	結着剤、乳化剤、食感向上
● 問題点	腎臓機能低下の誘発、腎石灰症の発症率が高まるなどの報告がある。
● 使用例	練り製品、加工肉類、生菓子類など
● 生活クラブでは	練り製品や加工肉類には禁止。一部の消費材では製造上不可欠なため、用途を限定して許容。



### 最新情報

今日、食品添加物の多くは人件費の安い外国で作られています。これらが国産と同じような品質管理レベルで作られていないのではないか、不純物が多いのではないかなど、懸念が指摘されています。また、2013年7月、コレステロールを下げる効能がうたわれている「植物ステロール」(食品添加物として使われる)について、将来の心臓疾患リスクが高まるなどの研究論文が発表されたことを受け、EUでは「必要のない人や子どもが食べないように」との警告表示を義務化しました。生活クラブの自主基準では「禁止」しています。