



保存料や添加物について

2013.7.22

★ さまざまな食品表示

食の安全性を守るために、多くの食品には『保存料無添加』『合成着色料無添加』『カロリーゼロ』『カロリーオフ』など、さまざまな表示があります。消費者は、その表示を見て『カラダに良さそう』もしくは『口にしない方が良さそう』などと判断し購入します。

保存料や合成着色料無添加という表示を見ると、添加物は使っていないと思いがちですが、静菌効果のある『日持向上剤』は使われています。また、保存料無添加と表示されるアルコール飲料がありますが、アルコールには元来、細菌の繁殖を抑える効果があるので保存料を使う必要がありません。あえて無添加と表示することで、安全性をアピールしています。一般的な消費者は無添加とあれば安心だと思って購入します。

★ 保存料の種類

保存料というと、防腐剤であるとか毒性が強いと思われがちですが、食品中に含まれる微生物やカビの繁殖を防いでおり、毒性は低く、食中毒を防ぐなど衛生面では大きな役割を果たしています。

食品の保存料には通常、グリシンが添加物として使われます。グリシンはアミノ酸の一種で、食品添加物としての栄養強化剤や調味料なので、保存料の用途で使用しても成分表示には保存料の表示義務はありません。ですから保存料無添加と表示されます。

他に安息香酸・安息香酸ナトリウム・ソルビン酸・ソルビン酸カリウムなど14品目が保存料として許可されており、最も多く使用されているのはソルビン酸です。ソルビン酸は世界的に使用されている食品添加物で、広範囲の細菌や、食中毒を引き起こす細菌・カビなどに有効な保存料です。ソルビン酸は脂肪酸の一種で、食用植物油の主成分である不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には強い静菌作用があります。ソルビン酸は無味無臭の不飽和脂肪酸のため、食品に使用しやすいという特徴があります。また、pH調整剤として使用され、食品の酸性やアルカリ性の度合いを調整して細菌の増殖を抑制するので、保存料として明記する義務がなく表示されません。なんだか分かりにくいですね。

★ カロリー・硝酸性窒素

カロリーオフ、カロリーゼロなどの表示は必ずしもカロリーがないというわけではありません。100ml中5kcal未満であればカロリーゼロと表示され、100ml中40kcal以下ではカロリーオフや低カロリーなどと表示できます。500mlのペットボトルなら100kcal程度であればカロリーオフと表示して良いということです。

食品添加物が嫌われる原因の1つに、ハムやソーセージに使用されている、亜硝酸塩や硝酸塩（硝酸性窒素）があります。肉類は時間とともに変色し、黒くなるため、色鮮やかに見える発色剤として使われます。硝酸性窒素は生野菜に多く含まれ、肉類のジメチルアミンと反応して発ガン物質のニトロソアミンを生成します。



★ 正しい知識を持って健康に

食品中には食品添加物や保存料、合成着色料などさまざまな添加物が含まれています。その中にはカラダに害のないものもあれば、有害なものもあります。正しい情報や知識で見極め、有害なものは取り除くか摂取しない努力をして、健康維持を心がけましょう。