



# 危険な 添加物 リスト

全ての添加物に安全性は  
確認されていない

## 添加物は本当に体に悪い？危険は嘘？

食品添加物の使用基準が明確に定められており安全とされている  
使用できる食品添加物は原則として、厚生労働大臣が指定したもののだけです。  
また食品添加物の純度や成分のついての規格、使用可能な量などの基準も決められています。1日の摂取許容量も決められており、最近の調査結果では健康への悪影響がないとされる1日摂取許容量を大きく下回っています。

また食品添加物には保存期間を長くしたり、品質が安定したりするなどメリットも多いです。食品の安全問題から、添加物を天然由来のものにする傾向も見られているので、食品添加物の全てが体に悪いわけではありません。

それを踏まえてご覧さい！



# 食品添加物使用のメリットとデメリット

## メリット

### (1)食品の保存時間の延長

微生物の増殖をある程度は抑制できる。食中毒菌やカビ等の生育を抑え、これらによる事故を防止するのに効果がある。

### (2)食料資源の有効利用

多くの食品が腐敗して廃棄されている現状がある。このことは特に熱帯および亜熱帯の地域で顕著である。一方、食糧危機の地域もある。腐敗を防止して、貴重な食料を有効に利用することができる。

### (3)食品の価格安定

安全な食品を大量に生産し、多くの地域に過不足なく流通させることができる。これにより食品の価格の安定に寄与できる。

## デメリット

①細菌等微生物の増殖を抑える働きの強いものは、ヒトの細胞に対しても毒性を有する。各国で使用されている保存料の毒性は弱いものが使用されているが、他の食品添加物より毒性は強く、使用量の制限が厳しく設けられている。

②保存料の効果を期待しすぎて、製造、流通、販売等の衛生管理がおろそかになる恐れがある。本来は製造技術の改善や低温流通システムの導入等で解決すべきである。

食品添加物の使用はメリットとともにデメリットがある。そこで、必要最小限を使用し、安全性を十分に考慮しなければならない。

## < 甘味料 >

LD50値 (マウスやラットなど実験動物に投与したとき半数が死亡する量) が低く、急性毒性(化学物質を投与してすぐに現れる毒性)の強い物質のみを記載します！

### ・アスパルテーム (◎)

アスパルテームの実用上の難点は、熱により分解し、発酵食品においては微生物分解を受け、甘味を失うことである。この点を除けば低カロリーであり、アミノ酸などの食品成分からなるもので、時代の要請に最も合致した甘味料といえる。アスパルテームの最大無作用量は4,000mg/kg/B,1日摂取許容量(ADI)は40mg/kgで、JECFAによる総合評価では最も安全性の高い物質すなわちA(1)にランクされ、わが国でも特に使用基準は定めていない。

### ・サッカリン (◎)

サッカリンナトリウムは、たくあん漬、清涼飲料水、菓子など多くの食品に使用されるが、pH3.8以下では不安定で、特に加熱すると分解し甘味を失う。

サッカリンナトリウムは、経口摂取されると胃酸によりサッカリンとなり、吸収後は24時間以内に約90%が尿中に排泄される。妊娠マウスに対し、高率に流早死産をもたらすという実験報告、さらにラットに膀胱癌を生じるという報告などがあり、一時、わが国でもサッカリンの使用基準をきびしくした。しかし、慎重な動物実験をくり返し行った結果、発癌性は認められず、使用基準も緩和された。JECFAによる1日摂取許容量(ADI)は0~2.5mg/kg体重A(2)と評価されている。厚生省の調査によると、日本人のサッカリン摂取量は1.107mgで、これはADIの044%であった。

# 【発がん性のある添加物】

発がん性の危険がある添加物を紹介します。紹介する食品添加物を摂取してすぐにがんになるわけではありませんが、摂り過ぎは健康被害を及ぼす可能性や体に悪いので注意してください。

## ①亜硝酸ナトリウム

亜硝酸ナトリウムを多く使用している食品は、以下の通りです。

- ・ ハム
- ・ ソーセージ
- ・ いくら

亜硝酸ナトリウムは、ハムやソーセージなどの発色剤として使用されています。亜硝酸ナトリウムを使用しないと、時間の経過とともに鮮やかで美味しそうな色が黒ずんしまい、美味しそうに見えないことから使用されることが多いです。

亜硝酸ナトリウムは保存料として有名やソルビン酸と合わさると、より発がんリスクが高まるともいわれているので特に注意が必要です。亜硝酸ナトリウムは、発がん性のほか嘔吐や下痢などの危険性も指摘されている添加物です。

## ②安息香酸ナトリウム

安息香酸ナトリウムの使用が多い食品には、以下のようなものが挙げられます。

- ・栄養ドリンク
- ・マーガリン

上記以外の食品にも多く使われている安息香酸ナトリウムは、食品の腐敗を防ぐための保存料として多くの食品で使用されています。安息香酸ナトリウムをビタミンCなどの酸とともに摂ると、発がん性のベンゼンが生成されることがあります。食べ合わせや飲み合わせによって、酸と一緒に摂取してしまう危険性が高いので気を付けてください。

## ③臭素酸カリウム

臭素酸カリウムは、以下で挙げる食品に添加されているので気を付けてください。

- ・製パン

製パン改良剤や小麦粉処理剤と呼ばれる食品添加物で、パン生地に添加するとパンの膨らみ方や食感が向上するといわれています。パンのみに使用が認められている添加物で、最終食品の完成前に分解または除去をしなくてはなりません。

臭素酸カリウムは加工助剤に該当し食品表示法上、食品添加物としての表示は不要のため、パッケージなどには表示されていないことが多いです。また、EU諸国やいくつかの国では発がん性のリスクから使用が禁止されている食品添加物です。

## ④ タール色素

タール色素を使用している食品は、以下の通りです。

- ・菓子パン
- ・チョコレート
- ・紅しょうが
- ・たくあん

タール色素は合成着色料の一種として多くの食品や医薬品、口紅などの化粧品にも使用されています。タール色素の原料であるコールタールに強い発がん性があることが判明してからは、石油から作られるものが主流となっています。

日本では安全だとして使用が認められているタール色素ですが、海外では使用を禁止している国もあります。胎児に障がいなどの影響を及ぼす可能性があるという指摘もあるため、妊婦や小さい子供は極力避けるようにしましょう。

## ⑤ OPP・TBZ

OPP・TBZが添加されている食品は、以下のようなものが挙げられます。

- ・オレンジ
- ・レモン
- ・グレープフルーツ

主に柑橘類の表皮に散布され、防カビ剤として使用される食品添加物です。OPPとTBZは併用して使用されることが多いですが、併用した場合の安全性を確認する試験はまだ行われていません。

TBZは動物実験において、胎児の低体重や内臓変異、足の骨の骨格異常などの報告があります。人間での実験は行っておらず、人体への影響がわからないので安全とは言い切れない食品添加物でしょう。

## ⑥ アスパルテーム・アセスルファムK

アスパルテームやアセスルファムKが多い食品は、以下の通りです。

- ・ 炭酸飲料
- ・ 缶チューハイ
- ・ 缶コーヒー
- ・ 低カロリー食品

人工甘味料としてローカロリーやカロリーオフ、微糖や低糖の表記がある食品に多く使用されています。どちらも砂糖の約200倍の甘さがあり、砂糖と置き換えることでカロリーの低減に繋がります。しかし、肥満度を表すBMIは下がらないという研究結果もあります。

アスパルテームは、アスパラギン酸とフェニルアラニンの2つのアミノ酸が結合したものです。フェニルアラニンを体の中で代謝できないフェニルケトン尿症の人は、摂取を避ける必要があります。発がん性リスクのほか認知症やアレルギー、うつなど様々な影響を及ぼす可能性の指摘がある添加物です。



## ⑦ BHA・BHT

BHA・BHTを使用している食品には、以下のようなものがあるので気を付けましょう。

- ・ 油脂類
- ・ 魚介類の加工品

BHAとBHTは、油脂やバター、魚介冷凍品などに酸化防止剤として添加されています。BHTはカップ麺のカップや石油製品の安定剤としても使用されており、BHTを使用した製品から食品に移るといった問題点があります。

発がん性の危険があり体に悪いとされているBHAやBHTですが、食品の製造過程において原料に既に添加されている場合には表示義務がありません。そのため、知らないうちに摂取している可能性が非常に高い添加物といえます。

## ⑧ カラギーナン

カラギーナンが添加されている食品は、以下の通りです。

- ・ ジャム
- ・ アイスクリーム
- ・ゼリー
- ・ 焼肉のたれ

カラギーナンはゲル化剤や増粘剤、増粘安定剤として使用されており、これらの用途名で表示されていることが多いです。カラギーナンの原料は紅藻類で、これまで天然由来の安全な食品添加物として使用されてきました。

しかし3000以上の動物、試験管内研究で胃腸器官の潰瘍症や発がん性の可能性がある物質として報告されています。食品として食べる量では問題がないとしている一方で、カラギーナンを摂取する危険性やこれだけは避けたいという声も上がっている食品添加物です。

## 【強い毒性がある添加物】

紹介する食品添加物には強い毒性があり、体に悪い影響を及ぼす可能性があるので食品を選ぶ際の参考にしてください。

### ① 亜硫酸塩

亜硫酸塩を含む食品は以下の通りなので、注意して摂取するようにしましょう。

- ・ワイン
- ・ドライフルーツ
- ・ハム
- ・ソーセージ

亜硫酸塩はワインの酸化防止剤、ドライフルーツの漂白剤、ハムやソーセージの色素の固定や酸化防止剤として使用されます。頭痛や胃痛、喘息の発作を起こす可能性があり、特にアレルギーや喘息の既往歴がある人は体に悪い影響を起こさないように注意が必要です。

また肝臓などにも悪影響を及ぼす可能性が高いともいわれています。ワインを良く飲む人やドライフルーツを好んで食べる人は、使われている添加物に注意して食品を選ぶようにしましょう。

## ②次亜塩素酸ナトリウム

次亜塩素酸ナトリウムは、以下のような食品に添加物として使用されています。

- ・カット野菜
- ・カットフルーツ

殺菌力があり、加熱せずに供する野菜やフルーツの殺菌剤として使用されています。食品のほか調理器具やドアノブの消毒など、対物に使用されることが多い食品添加物です。強い毒性があり体に悪いだけでなく皮膚や目につくとただれたり、痺れたりするなど大変危険なため取り扱いには注意が必要です。

## 【一括表記が可能な添加物】

避けたい食品添加物で、一括表記が可能な添加物を紹介します。添加物早見表にして、体に悪いものや悪影響を及ぼす可能性があるものを使用食品とともに挙げていきます。

### ①カラメル色素

カラメル色素が添加されている食品は、以下の通りです。

- ・インスタントラーメン
- ・アイスクリーム
- ・カレーやシチューのルー
- ・コーラ

着色料として使用され、茶色の色素をもつ食品添加物です。カラメル色素には4種類ありますが、体に悪いのはカラメルⅢ・Ⅳと呼ばれるカラメル色素です。カラメルⅢ・Ⅳはアンモニア化合物を加えて製造しますが、その過程で発がん性のある化が化学物質が生成されると言われています。



## ② リン酸塩

リン酸塩は、以下のような食品に添加されているので注意しましょう。

- ・ ハム
- ・ インスタントラーメン
- ・ プロセスチーズ
- ・ 炭酸飲料

リン酸塩は上記で挙げた食品のほかに、加工食品ではほぼ添加されているといえるほど様々な食品に使用されている食品添加物です。リン酸塩を過剰摂取すると骨密度の低下や免疫力の低下、精神異常など健康への影響が多く体に悪いので注意してください。

リン酸塩は添加物名の記載が義務付けられていないので、パッケージなどの表示を見て避けることは難しいでしょう。しかし食品添加物の多い食品を避けることで、リン酸塩の摂取も少しは避けることが可能なので気を付けてみてください。

### ③加工でん粉

加工でんぷんが添加されている食品は、以下のようなものが挙げられます。

- ・ スナック菓子
- ・ 生菓子
- ・ ドレッシング
- ・ ジャム

加工でん粉は増粘剤、ゲル化剤、安定剤、糊料、乳化剤の用途で様々な食品に添加されています。加工でん粉を使用する目的は、食感や味の安定性や改善、乳化を促進させるためです。科学的な加工を施したでん粉は食品添加物として、加工でんぷんや加工デンプンなどと表示されます。

加工でん粉は、安全性に関する情報がまだ少ないですが、でん粉に科学薬品を加えて何かしらの物質変化をさせているため、これだけは避けたい食品添加物として挙げられます。

# 【本来の味覚を失う添加物】

体に悪いだけでなく、味覚を失う可能性がある食品添加物なので覚えておくといいです！

## ①調味料(アミノ酸等)

調味料（アミノ酸等）が添加されている食品は、以下の通りです。

- ・ インスタントラーメン
- ・ 麺つゆ
- ・ ほんだし

調味料（アミノ酸等）は調味料（アミノ酸）にイノシン酸やグアニル酸、コハク酸二ナトリウムや無機塩などを加えた化合物を指します。複数の種類を併用した場合や複数の調味料を個々に使用した場合でも、まとめて調味料（アミノ酸等）と表示して良いとされています。

味覚がおかしくなるほか、発がん性の危険や頭痛や体のしびれなどの健康障害を引き起こす可能性があります。1日の摂取許容量の基準がないため、過剰摂取や継続的に摂取した場合には体に悪いという懸念もあるので注意をしましょう。

**最後に...**

**添加物の複合摂取は危険性が高まるので注意**

食品添加物の使用基準は明確に決められており、安全性に問題はないとされていますが複合摂取には注意が必要です。日本では国民1人当たり1日に60～80品目、重さにして約10gの食品添加物を摂取しているといわれています。

継続的に長期間あらゆる種類の食品添加物を摂取することで、現代社会で増えている慢性的な病気を引き起こす可能性があります。完全に食品添加物を除去することは簡単ではありませんが、なるべく食品添加物の少ない食品を選ぶようにすると良いです！