

③ 添加物の害について

日本は添加物大国と言われ、国が使用を認めている添加物の種類が世界一なのです。厚生労働省HPをのぞいてみると、食品添加物の定義は国ごとに違いがあります。その数を具体的に示すのは容易ではありませんが、海外では使用が禁止されているのに、日本では使用可としている添加物がたくさんあります。

例えば、人工着色料の中に赤2号、黄色4号がありますが、これらは『タール系色素』と呼ばれ、ガソリン由来の素材で作られています。これらは、かき氷のシロップや駄菓子、ゼリーなどによく使われており、発がんや妊娠率の低下、催奇形性という胎児に奇形を生じる危険性が疑われています。他にも人工甘味料や保存料などスーパーで身近に売られている食品の中に当たり前のように添加物を使用されているのが現状です。

添加物の摂取をゼロにする事は難しいですが、まず日頃から何気なく食べている物がどういった加工がされているのか、確認する事から始めてみましょう。普段食べているもので体は作られています。なるべく体に優しい物を取り入れるように気を付けて、添加物が多く含まれている食品を摂る頻度を減らし添加物の害から体を守りましょう。

□何から始めたら良いか？

まず添加物を減らす為に取り組んで欲しいのは調味料を変える事です。食材の中では最も添加物が使われています。調味料の裏側の成分表を確認して、原材料がなるべくシンプルなものを選択してみましょう。いつものスーパーで見つけられなければ自然食品店に行ったり、ネットで自然食品、オーガニックといったキーワードで検索してみてください。

酸化防止剤

BHA、BHT

発がん性

甘味料

アスパルテーム、アセスルファムK、
サッカリンNa、スクラロース など

発がん性、脳腫瘍、肝機能障害
免疫に悪影響

着色料

青1、赤2、黄4などのタール系色素、
カラメル色素 など

発がん性

保存料

安息香酸Na、しらこたん白、
ソルビン酸K など

毒性が強い、染色体を切断する
などの危険

漂白剤

亜硫酸Na、亜塩素酸Na、過酸化水素、
二酸化硫黄 など

毒性が強い、胃への刺激が強い

発色剤

亜硝酸Na など

毒性が強い

防カビ剤

イマザリル、ジフェニル、OPP など

毒性が強い

粘料

カラギーナン、アラビアガム など

がん促進作用

アスバルテーム・L-フェニルアラニン 化合物(甘味料)

脳腫瘍を増加させるとの指摘や、白血病やリンパ腫を起こすという結果(動物実験による)が出ている。

アセスルファムK(カリウム)(甘味料)

2000年に認可された添加物で、砂糖の200倍の甘味がある。動物実験の結果から、肝臓や免疫に対するダメージが心配される。

サッカリンNa(ナトリウム)(甘味料)

発がん性の疑いが強いいため、食品にはほとんど使われていない添加物

スクラロース(甘味料)

非常に分解されにくい化学物質なので、人間の体内にとりこまれた場合、全身に回って、ホルモンや免疫のシステムを乱す心配がある。

カラメル色素

4種類あるうちの2種類には発がん性物質がふくまれている。でも、「カラメル色素」としか表示されず、どれが使われているかわからない。

タール色素

全部で12品目あり、たとえば赤3や赤106などがある。その化学構造や動物実験の結果から、どのター

二酸化チタン(着色料)

クレヨンや陶磁器の釉薬(うわぐすり)にも使われていて、食品に添加するものとしてふさわしいのが疑問。動物実験では、肺がん発生率の増加が見られた。

亜硝酸Na(ナトリウム)(発色剤)

ひじょうに毒性が強い化学物質で、発がん性のあるニトロソアミン類を発生させるおそれがある。

安息香酸Na(ナトリウム)(保存料)

これを2%、および5%ふくむエサをラットに食べさせた実験で、5%群すべてが過敏状態、尿失禁、ケイレンなどを起こし死亡。そのため、食品への添加量が制限されているが、微量でも胃や腸などの粘膜への影響が心配される。

亜硫酸Na(ナトリウム)(漂白剤)

ワインなどには酸化防止剤として添加されていて、「亜硫酸塩」と表示されている。毒性が強く、人間が4g飲むと中毒症状があらわれる。さらに神経にも影響し、動物実験では神経炎や骨髄萎縮が見られた。

臭素酸K(カリウム)(小麦粉改良剤・製造用剤)

動物実験によって、腎臓に腫瘍を、腹膜にがんを発生させることがわかっている。

TBZ(チアベンダゾール)(防カビ剤)

もともとは農薬で、そのため安全性に問題あり。動物を使って毒性を調べたところ、催奇形性、すなわちお腹の子どもにも先天性障害をもたらすことがわ

用途	種類	添加物名	危険性
	着色料	タール色素(赤色2号、赤色3号、赤色40号、赤色102号、赤色104号、赤色105号、赤色106号、黄色4号、黄色5号、青色1号、青色2号、緑色3号)、カラメルⅢ、カラメルⅣ	特に黄色4号はじんましん、花粉症、アトピーの恐れあり
	甘味料	アスパルテーム、ネオテーム、サッカリン、サッカリンNa(ナトリウム)、アセスルファムK、スクラロース	男性の場合、精子の数を減らし、妊婦には特に危険
	発色剤	亜硝酸Na(ナトリウム)	発がん性物質のニトロソアミンに変化しやすい
	防カビ剤	OPP(オルトフェニルフェノール)、OPP-Na(オルトフェニルフェノールナトリウム)、ピリメタニル、フルジオキシニル、TBZ(チアベンダゾール)、イマザリル、ジフェニル、アゾキシストロビン	遺伝子損傷性、変異原性、染色体異常、発ガン性の恐れあり
	漂白剤	過酸化水素、亜硫酸Na(ナトリウム)、次亜塩素酸Na(ナトリウム)、ピロ亜硫酸Na(ナトリウム)、ピロ亜硫酸K(カリウム)、二酸化硫黄	トリハロメタン発生
	防腐剤	BHA(ブチルヒドロキシアニソール)、BHT(ジブチルヒドロキソトルエン)、EDTA-Na(エチレンジアミン四酢酸ナトリウム)	厚生省により発がん性確認
	保存料	安息香酸Na(ナトリウム)、パラベン(パラオキシ安息香酸エステル類)	厚生省により発がん性確認