

食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

## 正しく知ってる？ 食品添加物 ～食品添加物と私たちの暮らし～

身近な食品に、さまざまな形で利用されている食品添加物。皆さんはどんなイメージをお持ちですか？ 今回は、食品添加物をテーマに日頃の疑問に回答しながら解説します。

### 食品添加物ってどんなもの？

食品の製造、加工、保存のために食品に加えるもので、食べ物を長持ちさせたり、形をよくしたり、色や香りをつけたり、味や食感をよくしたりするなどの働きをしています。

### どんなことに役立っているの？

主には、次の4つの働きをして、役立っています。



主な働き	用途	使用目的	使用する食品例	物質名の例
製造・加工する	豆腐凝固剤 アルカリ剤	豆腐を固める 中華めん独特のこしや風味を出す	豆腐 ラーメン、ワンタン	塩化マグネシウム（にがり） かんすい
品質を保ち、長持ちさせる	保存料 酸化防止剤 日持ち向上剤	微生物の繁殖を防ぐ 脂質の酸化を防ぐ 短期間の微生物の繁殖を防ぐ	ハム、かまぼこ ハム サラダ、カスタードクリーム	ソルビン酸、プロピオン酸 エリソルビン酸、ビタミンC グリシン、リゾチム
食品の魅力を向上させる	発色剤 着色料 甘味料	色を鮮やかにする 色をつける 甘みを加える	ハム、ソーセージ 菓子類、清涼飲料水 菓子類、清涼飲料水	亜硝酸ナトリウム 赤キャベツ、β-カロチン キシリトール、アスパルテーム
栄養を補充・強化	栄養強化剤	栄養成分を強化する	乳飲料、マーガリン	ビタミンA、乳酸カルシウム

### どんな種類があるの？

科学的根拠に基づき安全性が証明された「指定添加物」のほか、長い食経験から使用が認められている「既存添加物」、「天然香料」、「一般飲食物」があり、1,500種類以上あります。

種類	定義	例	品目数	備考
指定添加物	合成や天然にかかわらず、安全性と有用性が確認されたものを食品衛生法に基づき厚生労働大臣が指定したものの	ソルビン酸、キシリトール、食用赤色102号など	455品目	科学的根拠に基づき、安全性を証明
既存添加物	平成7年の法改正の際に長い食経験があり日本で使用実績があるもので、厚生労働大臣に指定を受けずに使用・販売が認められたもの。既存添加物名簿に掲載される	クチナシ色素、柿タンニン、カフェイン、ペクチンなど	365品目	随時、安全性の問題が認められたものや使用実態のないものは削除
天然香料	動植物から得られる天然の香料（使用料は微量）	バニラ香料、カニ香料など	約600品目	指定制度の対象外
一般飲食物添加物	一般に飲食に供されているもので添加物として使用されるもの	オレンジジュース、寒天など	約100品目	指定制度の対象外

※平成30年7月3日現在の品目数

### 食品添加物って安全なの？

- 食品添加物は、食経験や科学的根拠に基づき安全性を確かめた上で、食品衛生法で認められたものが使用できます。
- 安全性を確かめるために様々な動物実験が行われ、人の健康に悪影響を生じないか確認し、さらに、人が一生涯毎日食べ続けても影響がないように使用できる食品や使用量についても厳しく規制し、安全性を確保しています。

## どんな食品添加物が使われているかを知るには、どうしたらいいの？

容器包装に入った加工食品では、原則、使用されているすべての食品添加物が原材料名と一緒に表示されています。表示を確認しましょう。

また、2015年に食品表示法が施行され、原材料と食品添加物は明確に区分されることになりました。現在は移行期間ですが、2020年4月1日には完全に変更されます。

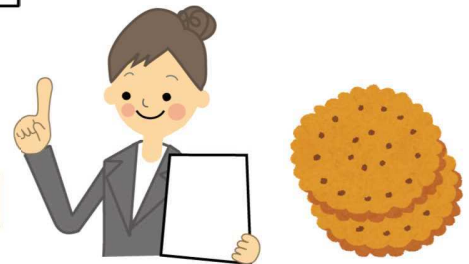
### (表示の例)

#### 原材料名

- 使用している原材料は、重量順（重い順）で表示されます
- 食品添加物は、原材料の次に重量順（重い順）で表示されます！

原材料と食品添加物を明確に区分するため、欄を分けて表示したり、このように原材料と食品添加物を / (スラッシュ) で分けて表示した食品が流通しています。

名 称	ビスケット	
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂、食塩	原材料
	膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)	食品添加物
内 容 量	10枚	



## 私たちは、どのくらい食品添加物を食べているのですか？

厚生労働省では、私たちがどれくらい摂取しているか毎年調査しています。調査結果によると、実際の食品添加物の摂取量は、一生涯毎日食べても健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」を大きく下回っています。詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。

(マーケットバスケット方式による年齢層別食品添加物の一日摂取量の調査)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_jiryuu/shokuhin/syokuten/sesshu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryuu/shokuhin/syokuten/sesshu/index.html)



### イベント情報 公開講座「今日から始めるかしこい食事～栄養成分表示の活用術～」

日時：平成30年11月13日（火）14:00～16:00

場所：群馬会館 ホール（前橋市大手町2丁目1-1）

講師：迫 和子 氏（公益社団法人日本栄養士会 専務理事）

内容：栄養成分表示と毎日の食事について、分かりやすくお話しします。

申し込み・問い合わせ先：027-226-2422（群馬県食品・生活衛生課）※事前の申し込みが必要です。



ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室  
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426  
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。  
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！（<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>）