

こんにちは！

皆さんは、美味しく健康的な食べもの・飲みものを選んでいきますか？
ほけんだより食編ではアンケートの結果から皆様の関心が高かった内容をテーマに調べたことをお伝えしていきます。

一緒に学ぶキャラクターをご紹介します。



ふなっチュウ

JCHOナース：保健予防担当。
みんなの健康づくりのスキルアップを
サポートしたいと思っています！

よろしく
お願いします！



船橋のり子さん

働く主婦：健診でふなっチュウと親しくなった。
自分と家族、仲間の健康を気にかけている。
最近は食が気になり。

現代の日本は、食べ物が豊富にあり食べたい物をいつでも
どこでも手軽に食べられる『**一見便利な社会**』になって
います。その裏で深刻な食の問題も存在します。

それらは、心身に影響を及ぼすと言われていています。
今回はそのひとつ、食品添加物をテーマに私たちが調べた
ことをお伝えしたいと思います。

食べもの・飲みものを選ぶことは健康づくりのスキルです。
まずは、気になるけどよくわからないという人のために
基本から！



食品添加物って、たくさんあるみたいだ
けど… 何なのかしら？

「味を調える」「長期保存を可能にする」「色や香り
をつける」等の効果が得られる物質の事をいうよ。
しっとり・もちもちなど食感を良くする目的もあるよ。



食品添加物＝すべて体に悪いものと考えがちですが、
食中毒から身を守るなど安全に保存するために開発
された歴史があるんだ。

ただすべてが安全というわけではなく、まだ安全性が
確立していないもの、危険性が指摘されているものも
あるよ。

日本で認可されている食品添加物は約1500種類。
世界でもトップレベルの多さなんだ。



色々な働きがあるのね。

ここで身近なものにどれだけ添加物が
使われているか一緒にみてみよう。
のり子さんはコンビニのおにぎりを買う
ことはある？



ご飯を作る時間がない時に買うことが
あるわ。便利なのよね。

日本人におなじみのコンビニおにぎりを見てみよう♪



○おにぎり(昆布)

原材料:白飯、昆布、醤油、砂糖

添加物:調味料(アミノ酸等)、グリシン、カラメル、
増粘多糖類、ソルビット、甘草、ステビア、ポリリジン

アミノ酸
化学調味料・酵素

↓
甘みをだして美味しくし
てくれる

乳化剤・植物油

↓
照りや艶を出す
フィルムがするっ
と抜けるように

増粘多糖類

↓
食感を向上
させる

ポリリジン

↓
保存料

グリシン

↓
保存性を高める

ソルビット
ステビア

↓
甘みを出す



実は10種類以上の添加物が入っている
んだよ。



えっ、おにぎり1つにそんなに入っ
ているの?!知らなかった!

みんなのおうちではおにぎりを作る時どんな材料を使ってる？



「アミノ酸等」という表示は見たことあるかな？
これは「一括表示」といって同じ目的のために使われているのであれば何種類かをまとめて表示して良いという決まりがあるんだ。
そのため、実際に何種類ぐらい入っているか私たちにはわからないんだよ。



身近なものにこんなにたくさん添加物が入っていたとは！知らなかった…

食品添加物のおかげで手軽にコンビニで買うことができるよね。でも、手軽さの裏には色んなことが隠れているよ。まずは知ることが大切だね。



そうね。
食品添加物についてもっと知りたいわ。

えっ、そう?!
次回は食品添加物の種類と表示方法について調べておくれ。



食・後編につづく。お楽しみに♪



H.Cほけんだより ～食・後編～

令和3年度 第4号 健康管理センター

～食べもの・飲みものを選んでいきますか～ ふなっチュウと一緒に考えよう！

こんにちは。食・前編はみなさんと一緒に食品添加物の目的について学習していきました。今回は添加物の種類や表示方法についてお伝えしていきたいと思います。

一緒に学ぶキャラクターをご紹介します。



ふなっチュウ

JCHOナース：保健予防担当。

よろしく
お願いします！



船橋のり子さん

働く主婦：健診でふなっチュウと親しくなった。
自分と家族、仲間の健康を気にかけている。



ねえねえ、ふなっチュウ。
前回、日本で認可されている食品添加物は
約1500種類あると言っていたよね？
特に気をつけたほうがいいものってあるの？

何種類かあるよ。その中で毒性の強いものや
発がんの危険性が疑われるものもあるんだ。
表にまとめてみたよ。



◎リスクが高い食品添加物◎

用途名	物質名	使用される食品	毒性
着色料 (タール色素)	赤102・黄4・青1 など 	菓子類、清涼飲料、 アイスクリーム・氷菓、 ソーセージ、漬物など	発がん性、 遺伝毒性、 染色体異常
保存料	ソルビン酸、 安息香酸ナトリウム 亜硫酸塩 	魚肉練り製品、 イカ・タコ、魚介干物 燻製、漬物、麺類、 ジャムなど	肝臓肥大 成長抑制作用
発色剤	亜硝酸ナトリウム 亜硝酸カリウム 	ハム、 ソーセージ ベーコン コンビーフ タラコ いくらなど	吐き気・嘔吐、下痢 チアノーゼ、血圧低下、 血球の崩壊、遺伝毒性 中枢神経麻痺、催奇形性、 発がん性、アレルギー性 など
<p>実はね、亜硝酸ナトリウムとソルビン酸が結合すると発がん物質を生むと言われているんだよ。</p> 			
甘味料	アステルパーム アセスルファムK 	清涼飲料水 ダイエット食品 調味料、お菓子 加工食品	発がん性 染色体異常 遺伝子損傷
漂白剤	次亜塩素酸ナトリウム 亜硫酸塩 二酸化硫黄 	ドライフルーツ (アプリコット、パイナップル、 マンゴーなど) ココナツミルク、 数の子など	発がん性 胃腸への強い刺激、 嘔吐・下痢、遺伝毒性、 など
防カビ剤 防ばい剤	OPP (オルトフェニルフェノール) DP(ジフェニル) TBZ(チアベンダゾール) 	輸入柑橘類 (オレンジ、レモン、 グレープフルーツ) 輸入バナナなど ※輸入食品にのみ使用	発がん性、 成長抑制作用、 ヘモグロビン低下、嘔吐、 めまい、 腎臓異常、遺伝毒性など



国産のレモンを選んでみようかな。



よく食べる物に使われているのね。

そうだね。添加物は単品での毒性は調べられてもたくさんの種類が混ざり合った時の安全性は未知数。「疑わしきものは避ける」の姿勢を大切にしていきたいね。



どこをみれば食品添加物のことがわかるのかしら？

食品を包んでいる容器や包装に表示されているよ。食品添加物は原則として物質名の表示が義務づけられているんだ。



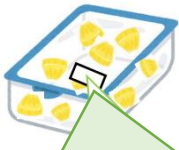
生鮮食品

- ・ 容器包装に入られている場合 ➡ 容器包装
- ・ ばら売りの場合 ➡ ポップや値札等
(量り売り、ばら売りの場合は表示義務はありません。)

容器包装の表示例

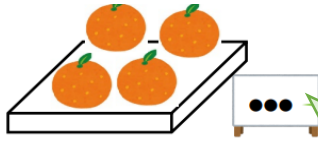


バナナ (フィリピン産)
防かび剤 (チアペンダソール)



名称: カットパイナップル (フィリピン産)
添加物: 防かび剤 (フルジオキシニル)
内容量: 200g

ばら売りの表示例



オレンジ (南アフリカ産)
防かび剤 (イマザリル)

加工食品



名称	ポークソーセージ(ウィンナー)
原材料名	豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、香辛料、 <u>リン酸塩(Na)</u> 、 <u>調味料(アミノ酸)</u> 、 <u>着色料(カラメル)</u> 、 <u>発色剤(亜硝酸ナトリウム)</u>

最初に「食品原料」、次に「食品添加物」が記載されています。

「/」や()で区切ったり、改行したり原材料名と明確に区分しており、重量の多い順に表示されています。

その他に表示しなくてもよいものもあるんだよ。

○加工助剤：最終的に食品に残っていない添加物

例) 次亜塩素酸水を加工工程で使われても製品になったときに残っていなければ表示しなくてよい

○キャリーオーバー：原材料からそのまま持つ越される添加物

例) 焼き肉のたれをつくる際、原材料には醤油が使われるがこの醤油に含まれる添加物は表示しなくてよい

○栄養強化の目的で使用される添加物

例) 食品の製造工程中に減少してしまうビタミンCの栄養素を補うために、減少した分を添加する場合

○パッケージが小さいもの

例) 飴や一口サイズのお菓子など、パッケージが小さい場合(30ml以下)は原材料を記載しなくてよい



添加物が入っていてもわからないものもあるのね。

現代の食生活から添加物を「ゼロ」にするのは難しいから、どう付き合っていくかが大切だよ。

「添加物=台所にないもの」と覚えるといいよ。
添加物のメリット・デメリットを知ったうえで優先順位を考えていきたいね。



なるほど。私も家にある食品の表示をみて、自分がどんなものを食べているか「知って食べる」を大切にしていこうと思うわ。

素晴らしいことだね。その選択が自分の未来や次世代の健康をつくっていくよ。



あなたも健康のためにできることから始めてみませんか？

