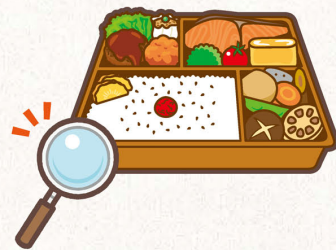


食品添加物って何だろう？



「食品添加物」に何となく不安なイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。今回から2回シリーズで、食品添加物の役割や安全性、表示ルールの基本についてお伝えします。

何のために使うの？

食品添加物は、食品の加工や保存の目的で使われるものです。大きく分けて以下の4つの役割があります。

● 製造や加工に必要なもの

例：豆腐用凝固剤
(豆乳を固めて豆腐にする)
かんすい
(中華麺のコシを出す) など



添加物がないと作れない食品もあるんだね



● 栄養素を強化させるもの

例：ビタミン、ミネラルなどの強化剤



● 保存性を高めるもの

例：保存料、防かび剤、酸化防止剤など



食中毒の原因になる菌が増えにくくなるよ



● 風味や見た目を良くするもの

例：着色料、発色剤、甘味料、調味料、香料など



食品添加物の長い歴史

2000年前のヨーロッパでは、岩塩を使って肉を漬け込むと、色や風味が良くなるほか、食中毒予防の効果もあることが知られていました。これは、岩塩に含まれる硝酸塩が亜硝酸塩に変わり、その亜硝酸塩が作用するため。亜硝酸塩には、食中毒菌であるボツリヌス菌の増殖を抑える働きがあり、現在も食品添加物としてハムなどに使われています。

「量」に注目して安全性を確認

食品添加物については「この量までなら一生の間、毎日食べ続けても健康に影響しない」という量(ADI:一日摂取許容量)を国の機関である「食品安全委員会」が調べています。その後、実際に食べる量がADIを十分に下回るよう、食品添加物を使うことができる食品や使用量などの基準を厚生労働省が定めてから、ようやく使用が認められます。これらのルールが守られるよう管理するのも厚生労働省の役割です。

製造者が食品添加物を使うのは、それぞれの目的に応じて必要な量だけ。日本人の食品添加物の摂取量は、ADIを大きく下回っていることが確認されています。

安全性が確認されたものだけが使えるんだね!



「一括表示欄」を見てみよう

加工食品に食品添加物が使われている場合、「原材料名」と明確に区分して、使われた量の多い順に表示されます。



■「添加物」の表示欄を設けて区分

原材料名	いちご(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖)
添加物	ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、クエン酸Na

用途名

物質名

一括名

物質名

■「/」などで区分してもOK

原材料名	いちご(国産)、糖類(砂糖、ぶどう糖) / ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、クエン酸Na
------	---

物質名 で表示するのが基本

「簡略名」や「類別名」による表示もOK
【認められる表示例】

- クエン酸ナトリウム⇒クエン酸Na
- 香辛料抽出物⇒香辛料

用途名 が併記される場合も

下記の用途で使われる場合、「用途名」の併記が義務付けられています

甘味料、着色料、保存料、増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤、防ばい剤

【表示例】ゲル化剤(ペクチン)、甘味料(キシリトール)

一括名 で表示される場合も

物質名に代えて、用途を表す「一括名」での表示も認められています(下記の用途のみ)

イーストフード、ガムベース、かんすい、苦味料、酵素、光沢剤、香料、酸味料、チューインガム軟化剤、調味料、豆腐用凝固剤、乳化剤、pH調整剤、膨張剤

これらの食品添加物は、複数の物質の組み合わせで効果を発揮することが多く、個々の物質名を全て表示するよりも、その効果を表す「一括名」でまとめて表示の方が合理的だと考えられています。

表示が 免除 される場合も

以下のような場合は表示の省略が認められています

- 除去・中和などにより、完成した食品にはほとんど残っていない
- 「原材料」を製造・加工する際に使われているが、「その原材料で製造・加工する食品」には使われず、完成した食品では効果が発揮されない(せんべいの味付けに使われたしょうゆに含まれる保存料など)
- 栄養強化の目的で使われているビタミン類、ミネラル類など

※「食品表示基準」で定める特定原材料(アレルギー物質)の表示は省略されません

もっと詳しく知りたいのに…

食品添加物を一括名で表示したり、省略したりせず、全ての物質名を表示してほしいというご意見もありますが、表示スペースには限りがあります。読みやすい大きさの文字で情報を分かりやすく伝えるため、消費者・事業者双方の立場から長年検討が重ねられた結果、現在の表示ルールができました。

ただし、「表示しない」ということは「情報提供しない」ということではありません。気になる場合は、商品に表示されている問い合わせ窓口やホームページなどで確認してみましょう。

用途	表示
酸化防止剤	酸化防止剤(ビタミンC)
品質改良剤	ビタミンC
栄養強化剤	表示義務なし

同じ「ビタミンC」でも
使い道によって
表示が変わるよ



食品表示のルールについて詳しくは
消費者庁のホームページをご覧ください

消費者庁 知っておきたい食品の表示

検索