

絶対避けたい！食品添加物

亜硝酸ナトリウム

亜硝酸ナトリウムはハムやソーセージ、明太子、たらこなどに発色剤として広く用いられています。ミオグロビンやヘモグロビンといったお肉がもつ赤い色素を固定化させ、きれいな状態を維持するために使用します。それらの物質を固定化させると、加熱や酸化による変化を防ぐことができます。

もっと大きな役割は、保存です。細菌を抑制できることから長期間保存が可能になります。ハムが用いられているサンドイッチや、ソーセージが用いられているパスタ、たらこや明太子が用いられているおにぎりなどにも入っている場合が多いです。



安全性、健康への影響

以前から安全性が強く疑問視されてきた代表的な食品添加物です。強い急性毒性がありますが、微量だから問題ないとして使われてきました。

その上、魚や肉の中に広く存在しているアミンと結合し、強い発がん性をもつ「ニトロソアミン」となるのです。胃の中には胃酸があり、この発がん物質がしやすい条件になっています。

亜硝酸ナトリウムはもともと工業製品として用いられてきたもので、毒物及び劇物取締法で劇物に指定されている猛毒物質です。致死量は約2gで、本来、とても食品添加物に使える化学物質ではありません。色を維持できるだけでなく、この毒性が細菌の抑制になるため、保存料としての効果があるとしてハムやソーセージなどの業界が大量生産・大量流通時代に合わせて用いてきたといえます。



(参考：『子どもに食べさせたくない食品添加物』天笠啓祐 食べもの文化編集部)

練り製品に使われる食品添加物

市販の練り製品には、たくさんの添加物が使われています。増量剤、乳化剤(白く見せる)、弾力剤、PH調整剤(保存性向上)、離水防止剤(原料を水増した水を定着させる)、合成保存料、合成着色料、酸化防止剤、人工甘味料などなど、添加物のオンパレードです。

なぜこんなにもたくさんの添加物が？

それは原料の魚の量の違いによるものです。市販品は原料の魚が約30%。増量剤と水と油を混ぜて、すりみもどきを作る。乳化剤で水と油をくっつけ、なめらかさを出す。魚じゃないから、アミノ酸やいろいろなエキスや甘味料で味もつける。弾力剤で歯ごたえを、着色料と発色剤でおいしそうに見える色をつけ、保存料や酸化防止剤で長持ちさせる。一つ一つの毒性は実験をしていると言いますが、たくさんの添加物が混じるとどうい影響があるのか、どのくらい人体に蓄積しているのかは、誰にもわかりません。

2006年には、日本国内で認可されている食品添加物は約350種類ほど存在しました。驚くことにアメリカでは140、イギリス14、北欧では0だそうです。なぜ外国では、認可していないか。その答えは簡単で、「危険」ということです。

市 販 品

- 原料スリミ →冷凍で購入：海岸産 輸入スリミが主体
 - 重合リン酸塩0.2%~0.3%
 - 砂糖4%~5%
 - ・ソルビトール4%~5% (耐冷凍 保存性)
 - ・ショ糖脂肪酸エステル(乳化剤 白く見せる)
 - ・フマル酸(PH調整剤 鮮度の悪い 原料の保存性向上)が入っている ものがあります。
- ★保存：1年から1年半
原料に由来しているモノは商品表示が不要なので市販品には表示されない。

(文責：田村 和子)