

# 加工肉に潜む危険

WHOがソーセージ、ハムなど、加工肉は癌のリスクを高め、加工肉を毎日50gずつ食べたら、大腸がんになるリスクが18%増えると発表をし、様々な波紋を呼んでいます。

しかし、「加工肉」といってもどんな「加工をほどこした肉」であるかが問題です。

市販のハムやソーセージの多くには、亜硝酸ナトリウム、リン酸塩、結着剤、保存料、酸化防止剤、合成着色料、化学調味料など、安全性に問題のある食品添加物が数多く添加されています。

中でも問題のある添加物について以下に説明します。



## 亜硝酸ナトリウム

食品添加物の中でもっとも危険なのが発色剤として使用されている「亜硝酸ナトリウム」です。食肉に含まれる色素は酸化すると黒っぽい色になりますが、亜硝酸ナトリウムを添加するとそれらの色素と結合し、より鮮やかな赤色を保つことができます。

しかし、亜硝酸ナトリウムは急性毒性が強く、これまでの中毒例から、人推定致死量は0.18～2.5gとされます。（『第六版食品添加物公定書解説書』廣川書店）さらに亜硝酸ナトリウムは肉に多く含まれているジメチルアミンという物質と胃の中で結合して、「ニトロソジメチルアミン」という強い発がん物質に変化することがわかっています。

## タール色素

お弁当などによくでる赤いウインナーの赤色はタール色素という合成着色料によるものです。

タール色素の中でも赤3(赤色3号)や赤102(赤色102号)がよく使われていますが、その化学構造や動物実験から、いずれも発がん性の疑いがあると言われています。

赤色102は子どもにじんま疹を起こすとして、皮膚科の間では注意が呼びかけられています。

赤3はねずみに投与した実験で甲状腺の腫瘍の増加が心配されています。

これらの添加物は通常、加工品に含まれている量を食べている分には急性中毒を起こすことはほとんどありませんが、日常的に摂取し、何年、何十年と蓄積されることで、癌などのリスクが高くなることは想像に難くありません。

## 加工肉の原材料

さらに、加工肉の原料となる肉に問題があります。日本の市販のハムやソーセージの原料のほとんどが輸入肉で、安価な肉を使って加工されています。

市販の肉には遺伝子組み換え飼料の問題をはじめ、病気を防ぐための抗生物質や牛肉の場合には成長を促すための女性ホルモン剤が投与され、それが肉に残留していることが問題となっています。

WHOの発表では、加工肉だけではなく、牛肉や豚肉など哺乳類の肉にも「おそらく発がん性がある」という結論を出していますが、肉や加工肉には上質なタンパク質が豊富に含まれ、栄養価も高いので、食材として避ける必要は全くないと考えます。安全性が確保できる肉や肉の加工品をバランスよく摂取することをお勧めします。

当会と提携している、ハム・ソーセージの生産者「グローバルハム」さんと「中津ミート」さんは、遺伝子組み換え飼料を排除した自社配合飼料で、家畜の動物としての生理を配慮した飼育環境で飼育を行っています。肉の加工も自社で行っており、危険な合成添加物は一切使用していません。当会の肉やハム、ソーセージなどは市販のものより、高く感じるかもしれませんが、身体への負荷や安全性を考えたら、若干高い分は将来への投資としてお考えください。

今後、TPPIにより、コスト削減を究極まで追求した、薬剤漬けの大規模工業的畜産による肉の輸出が加速され、安い肉が出回るようになると思いますが、健康被害のリスクを考えればそのつけは、決して安くつくものではありません。