



食育だより

錦ヶ丘給食室

夏の蒸し暑さも少し落ち着き過ぎやすくなってきました。今月は私たちが普段口にしてる食べ物、飲み物などに入っている添加物について、添加物との付き合い方について紹介していきたいと思います。

★添加物って何？★

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。その中には私たちの身体に害を及ぼすものもあります。そのため、厚生労働省は、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なう恐れのない場合に限り、使用の基準を定め、使用を認めています。平成30年7月現在、日本の食品添加物の数は820品目あります。

★危険性の高い食品添加物★

1. 安息香酸、安息香酸ナトリウム

食品の保存を目的として入れられている添加物で、食品の腐敗を防ぎ、カビや細菌が増殖するのを防ぐための保存料として、多くの食品に使われています。水に溶けやすいので、清涼飲料水によく使用されています。安息香酸はビタミンCなどの酸と一緒に摂取すると、猛毒のベンゼンが生成されることもあります。

2. 合成甘味料（アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK）

食品を甘く感じさせるために入れられていて、「糖質オフ」「低カロリー」などをうたったダイエット食品に多く使われています。免疫力を低下したり発がん性の恐れがあると言われてしています。

3. 亜硝酸ナトリウム

発色剤として、ハムやソーセージ、イクラやたらこなどに使用されることの多い食品添加物です。急性毒性が強く、遺伝子を傷つける可能性もある危険な添加物です。

4. カラメル色素

調味料、お菓子、ジュースなどにもよく使われる、茶色い色素を持つ着色料です。製造される過程で、発がん性のある化学物質が生成されると言われています。

5. タール色素（合成着色料）

色が鮮やかな食品に使用されていることが多く、菓子パン、ゼリー、ガム、たくあん、紅ショウガなど幅広い食品に使用されています。日本では安全性を確認し、使用を認められていますが、海外では、危険性から使用を禁止している国もあります。

★食品添加物と上手に付き合っていくには…★

食品添加物が私たちの生活に加わってきたことで、「安さ」「手軽さ」「便利さ」というメリットもあります。私たちの生活から、食品添加物をすべて無くすことは不可能だと思います。その中で上手く付き合っていく事が重要です!!

1. 裏の表示をよく見て買う
2. 加工度の低い物を選ぶ
3. 「知って」食べる
4. 安いものを優先して買わないよう心掛けてみる

今回紹介した食品だけでも意識して、表示を見て頂けたらと思います！実際に給食室では、なるべく添加物を使用しない食材を選んで給食を作っています！

文責：川畑