

これだけは知ってください！

超危険！食品添加物ベスト10



うちの子が危ない！

便利な食生活の代償は私たちの命！

Reported by K.Kumano  
食と健康のアナリスト

## 【目次】

- (1) はじめに、便利な食生活の代償は私たちの命！ p3
- (2) 身近にある超危険！食品添加物ベスト10 p4
- ① タール色素（合成着色料、発がん性のものが多く、キレにも一役）
  - ② 亜硝酸ナトリウム（発色剤、発がん物質ニトロソアミンを作り、急性毒性も強い）
  - ③ OPP、OPP-Na、TBZ(チアベンダゾール)の輸入柑橘類・果物などの利用される防カビ剤
  - ④ グルタミン酸ナトリウム（いわゆる『味の素』、多量にとると、頭痛、メマイ、シビレなどの中華料理症候群）
  - ⑤ BHA/BHT（酸化防止剤、発がん性の疑いがあります）
  - ⑥ 安息香酸、安息香酸ナトリウム（合成保存料、ラットで肺炎、肝硬変、強い急性毒性）
  - ⑦ ソルビン酸、ソルビン酸カリウム（保存料、亜硝酸ナトリウムと一緒にとると体のバランスが悪くなったり、発がん性の不安があります）
  - ⑧ 次亜鉛素酸ソーダ（殺菌料、最も急性毒性が強いにも関わらず表示免除！）
  - ⑨ 過酸化水素（漂白剤、表示免除となるのが怖い！）
  - ⑩ 亜塩素酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム（漂白剤）
- (3) 食品添加物の危険性を軽減するために …  
食品添加物と上手に付き合う6つのポイント p15
- ① 「裏」の表示をよく見て買う
  - ② 加工度の低いものを選ぶ、手間を取るか、食品添加物をとるか
  - ③ 「知って」食べる
  - ④ 安いものだけに飛びつかない、安いものには安いなりの理由がある。
  - ⑤ 「素朴な疑問」を持つ
  - ⑥ よく噛む p17
- (4) 付録 p22  
一覧表『食品添加物って、本当に安全！？(要注意食品添加物)』  
冷蔵庫の扉に貼っておきましょう。

## (1) はじめに、便利な食生活の代償は私たちの命！

私たちの身の廻りには、アレルギーや喘息で悩まされている方が結構居られます。

近年、子供のキレや青少年の犯罪が若年化し深刻化する傾向にあります。

理由のない衝動的な犯罪も多発するようになってきました。

また、日本人の死因の30%余りはがんで占められています。

これらの問題は、食に起因するものが多く有るようです。

私たちの食生活は一見すると大変便利になりました。

食べ物は世界中から取り寄せられるようになり、私たちの身近にあるコンビニやスーパーには、世界の食べ物が並んでいます。

手軽に、出来合いのお弁当やお惣菜、マックやケンタッキーなどのファーストフードなどを手に入れることができます。

でも、私たちの食生活を便利にし過ぎた代償は大きいものがあります。

食を便利に簡単にし過ぎたため、私たちの命を粗末にしつつあるのです。

企業は利益を出さなければ永続していきません。

利益というものは、本来、社会に貢献した結果得られるものです。

でも、本末転倒の活動をする企業も多いようで、いわゆる世間では名門とされている企業が首を傾げたくなる活動もしているようです。

その中で暗躍するのが食品添加物。

本来、国民の健康を守るべき厚生労働省が果たして機能しているのか、と非常に不安となってしまう。

アレルギーや喘息、子供のキレや突発的な犯罪、がんの原因の全てが食品添加物にある訳ではありませんが、一役も二役も買っているのは事実のようです。

私たち自身と私たちの愛する家族を守るために、これだけは知っておいて頂きたい『超危険な食品添加物ベスト10』をまとめました。

まず、知ることです。それによって、食品添加物に晒される危険性を低減することができます。

貴方の食生活や健康と美容の向上にお役に立てば、大変幸いです。

## (2) 身近にある超危険！食品添加物ベスト10

### ① タール色素（合成着色料、発ガン性のものが多く、キレにも一役）

#### 【用途】

清涼飲料水、冷菓、お菓子、洋酒、漬け物、たらこ、かまぼこ、たこ、ハム、ソーセージ、ジャム、つくだ煮、医薬品などに使用されています。

安く売られている漬物、ハム、ソーセージなどには必ず含まれていると考えた方が無難でしょう。

タール色素には発がん性があります。発がん性のあるものが医薬品に使われているとは、驚きを通り越して唾然としてしまいます。

#### 【注意点】

タール色素としては、赤色2号・赤色3号・赤色102号、黄色4号・黄色5号、青色1号・青色2号などがあります。

タール色素は、当初コールタールから化学合成されていたのでこの名前がついています。今は石油製品を原料として合成されています。

タール色素は化学構造上、すべて発がん性や催奇性の疑いがあり、発がん性などの理由で使用禁止になったものは、赤色4号・赤色5号、黄色1号、緑色1号など17品目にも上ります。

北欧では禁止されているタール色素が、日本では11種も使用されています。

赤色2号・赤色3号・赤色102号・赤色104号・赤色105号・赤色106号、黄色4号・黄色5号、緑色3号、青色1号・青色2号です。米国では赤色2号が使用禁止です。

北欧や米国では使用禁止となっているものが、何故日本では食品添加物として認められているのでしょうか？全く不可解です。

黄色4号は、人間にジンマシンを起すことが知られており、アレルギーの原因物質なので花粉症やアトピーの人は特に注意しましょう。

#### 【青少年のキレや非行・犯罪の増加に一役買っている黄色4号】

黄色4号はタール色素の中でも最も多く使用されています。

残念なことに、近年大きな問題と化している青少年のキレ・非行・犯罪の増加にも黄色4号が一役買っている節があります。

## ●アメリカの実例

話は30年以上遡りますが、1,975年、アメリカの議会上院で、子供たちが非常に過剰行動をとるようになり、大人たちの手におえなくなったことが問題になり、その原因を追究していった処、その主な原因が実は食事にあったことが判明し、合成着色料であるタール色素の黄色4号が一番怪しいということが解ったそうです。

そして、専門チームの調査に

「荒れる子供たちに一切、合成着色料の入った食べ物を与えなかったら、7～21日以内に良くなった。」

という結果が報告されたとのことでした。

## ●イギリスの実例

イギリスでも最大規模の小児病院グレイト・オーモンド・ストリート病院での調査・研究で、すぐケンカ腰になり、落ち着きのない、まったく勉強をする気のない子供に対して食事調査をしました。

76名の子供に着色料や保存料などの添加物を抜いた食事をさせた結果、81%の子供は好反応を示しました。

そして、皮膚炎、花粉症、耳炎、鼻炎、偏頭痛も良くなったそうです。

病院の医師と栄養士の共同研究で、保存料の安息香酸と着色料の黄色4号の混ざった食品が最悪だったそうです。

どうして、こういうものが食品添加物として認められているのか、私には全く理解できません。

### 【黄色4号、喘息やアレルギーの人にとらないで！】

黄色4号は、アゾ系色素と呼ばれ、体内に取り入れると「ぜんそく発作や、じんましん、鼻づまり、目の充血などアレルギー症状になる」ことが解っています。

喘息やアレルギーの人にとらないようにしましょう。



ファースト・フードで命を削る！？

## ② 亜硝酸ナトリウム（発色剤、発がん物質ニトロソアミンを作り、急性毒性も強い）

### 【用途】

食肉製品(ハム・ベーコン・サラミ・ウインナーソーセージなど)、鯨肉ベーコン、魚肉ソーセージ、魚肉ハム、イクラ、スジコ、タラコ(明太子を含む)などに発色剤として使用されます。

肉製品や魚卵などが黒ずむのを防ぎ、ピンクの状態に保ちます。

肉は空気中に放置しておくと変色してしまいます。色の悪いハムやソーセージでは売れないだろうという大手メーカー側の勝手な考えで、この亜硝酸ナトリウムが添加されています。

発色剤としてこの亜硝酸塩を肉に含ませると、いつまでたってもピンク色のままになるのです。

### 【注意点】

食品添加物の中では、急性毒性が非常に強く、魚肉・魚卵・食肉などに含まれるアミンと胃の中で結合して、発がん性物質のニトロソアミンに変化します。

日本人に胃がんが多いのは、ニトロソアミンが原因ではないかとの指摘もあるほどです。

中毒例を元に人に対する致死量を推定すると、0.18～0.25g となります。

猛毒の青酸カリの人に対する致死量は 0.15g なので、仮に亜硝酸ナトリウムの致死量を 0.18g とした場合、猛毒の青酸カリウムと同じレベルの毒性を持つことになります。

食物に青酸カリウムが含まれると言われたら、たとえ微量でも果たして口にするでしょうか？

医師の証言からも、アレルギー体質を持つ人の中には、重症の気管支喘息を発症する物質だと言われています。特に乳児は敏感で、そのためアメリカではベビー食品への使用は禁止されています。



何故、こんなに色がきれいなんだろう？

### 【硝酸ナトリウム、硝酸カリウムも危険】

硝酸ナトリウム、硝酸カリウムも食肉製品(ハム・ベーコン・サラミ・ウインナーソーセージなど)や鯨肉ベーコンなどに発色剤として用いられ、肉製品の色が黒ずむのを防止し、ピンク色に保ちます。

硝酸カリウムが体内で亜硝酸カリウムに変化し、アミンと結合してニトロソアミンができると発がんの危険性が高まります。

硝酸ナトリウムについては、人間が 1g 以上摂取すると中毒症状を起こし、8g 以上摂取すると死亡する人が現れるとされています。

### ③ OPP、OPP-Na、TBZ(チアベンダゾール)の輸入柑橘類・果物などの利用される防カビ剤

#### 【用途】

グレープフルーツ、レモン、オレンジ、バナナ等アメリカなどから船で輸送されてくる輸入柑橘類・果物の腐敗やカビの発生を防ぐために、果実の表面に塗布されています。

ポスト・ハーベスト農薬として、収穫後輸出される輸送途中の果物のカビを防ぐため、防カビ剤が使用されています。

#### 【注意点】

日本では、収穫後のこのようなポスト・ハーベスト農薬は認められていませんが、輸入の際、OPP や TBZ などが食品添加物としてその使用が認められています。

OPP(オルトフェニルフェノール)は、本来農薬であり、1,955 年農林省に登録され、殺菌剤としての使用は認められていたが、1,969 年に登録は失効し、農薬としての使用は禁止されたのです。

ところが、1,977 年に厚生省は食品添加物としての使用を認めました。背景には貿易赤字に苦しんでいたアメリカからの強硬な圧力がありました。

TBZ が食品添加物に指定されたのは、1,978 年のことです。OPP と同様にアメリカ側の圧力によるものでした。

柑橘類への使用は、ワックスに混ぜて収穫後の果実を浸漬するのが一般的であり、バナナには、溶液に浸漬するか、スプレーする方法がとられています。



#### 【果肉まで残る残留農薬！発がんの危険性】

厚生省は、国立衛生試験所などで、OPP について実験を行い、その結果、発がん性はなかったとしてますが、東京都立衛生研究所は、OPP の人体への影響に懸念を抱き、独自に毒性試験を行なった結果、ラットの膀胱や腎臓に 95% という高い割合で、がんが発生したことを確認しています。

動物実験で、OPP や OPP-Na に発がん性が認められたのは間違いのない事実で、OPP や OPP-Na は、柑橘類の皮ばかりでなく、果肉にも残留していることが解っており、それらを食べ続けると、がんになる危険性は間違いなく高まります。

これらの防かび剤には遺伝子損傷性、変異原性、染色体異常、発ガン性などの不安があります。

残留農薬は基準値以下に管理されていると言いますが、膨大な量の輸入果物などを完全には検査できるものではありません。

輸送途中の腐敗を押さえるためとはいえ、危険な農薬を食品の添加物として認めること自体問題であり、本末転倒です。

④ **グルタミン酸ナトリウム**（いわゆる『味の素』、多量にとると、頭痛、メマイ、シビレなどの中華料理症候群になります）

### 【用途】

だしの素、漬物、インスタントラーメン、かまぼこ、ソーセージ、ポテトチップス、せんべいなどほとんどの加工食品・調味料に非常に広く使用されています。

### 【注意点】

味の素の成分はグルタミン酸ナトリウム（MSG）という化学物質で、これは天然のものにも多く含まれています。昆布や鰹節、しいたけに含まれる「うまみ成分」はMSGです。

しかし、天然のものとはいえ大量に摂取すると身体に異変が起こり、顔がしびれたりひどいときは呼吸困難になったりします。

1,960年代に中華料理を食べた少数のアメリカ人が食後に炎症を覚え、眠気、顔面の紅潮、搔痒感、頭痛、体の痺れそして軽度の背中への無感覚などの症状が見られたことから、中華料理は特にMSGを大量に使うので中華料理を食べつづけるとなりやすいということで、中華料理店症候群(CRS)と名付けられました。

「日本うま味調味料協会」は、外部機関の様々な検証によって中華料理症候群は根拠のない中傷と結論付けたそうですが…。

アメリカでは離乳食に使用禁止されています。

### 【何故『化学調味料・グルタミン酸ナトリウム』などと明示しないのでしょうか？】

よく原材料名に「調味料（アミノ酸等）」と書かれていますが、これらは実は化学調味料なのです。

1,991年に食品添加物の表示が変わりMSGだけの場合は「調味料（アミノ酸）」と書き、核酸系など他の調味料が混ざったものは「調味料（アミノ酸等）」と表示されることになりましたが、これでは消費者は全く分かりません。

何故はつきりと「化学調味料・グルタミン酸ナトリウム」などと明示しないのでしょうか。

明示すると化学調味料だということがはっきり判り、私たち消費者に敬遠されるからです。

### 【東南アジアでは野犬狩りに使用される MSG】

東南アジアでは野犬狩りに味の素が使われるそうです。味の素を大量に振り撒いた肉を野犬に食べさせるのです。

そうすると野犬は頭がやられてフラフラッときますから、そこを捕獲するという事です。結局、これは譬えていうと 1 アンペアしか流せない電線に数百アンペアの電流を流すようなもので、神経細胞が断線して、脳細胞が損傷するのです。

グルタミン酸ソーダはがんの原因であると指摘のある寄生虫汚染も広めます。

『頭が良くなるから』なんて味の素を使い過ぎないようにしましょう。

### ⑤ BHA/BHT（酸化防止剤、発がん性の疑いがあります）

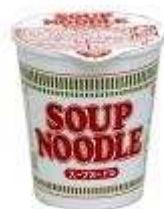
#### 【用途】

BHA（ブチルヒドロキシアニソール）は、油脂、バター、魚介乾製品、魚介冷凍品などに使用される酸化防止剤です。

BHT（ブチルヒドロキシトルエン）は、油脂、バター、魚介冷凍品（生食用冷凍鮮魚介類および生食用冷凍カキをのぞく）、鯨冷凍品（生食用冷凍鯨肉をのぞく）、魚介乾製品、魚介塩蔵品、チューインガム、乾燥裏ごしいもに使用される酸化防止剤です。

ポリプロピレンなどのプラスチック製品（カップ麺のカップ等）、石油製品の安定剤としても広く使用されており、BHT がこれらの製品から食品に移るといった問題点が指摘されています。

また BHT は、飼料添加物としては、動物性油脂などの酸化防止の目的で使用されています。



カップめんだけを食べてなくなられた女性が…

#### 【注意点】

BHA（ブチルヒドロキシアニソール）は、発がん性が確認された為厚生省は使用を禁止しようとしたが、欧米からの圧力によってそれを断念したいわくつきの食品添加物です。

アメリカやイギリスなどでは、**BHA** が食品添加物として多量に使用されており、もし日本で使用禁止になると、それらの国の消費者に不安と混乱を生じさせることと、**BHA** を添加した食品が日本に輸出することができなくなるためでした。

また、『**BHA** が環境ホルモンである』との指摘があります。アメリカのタフツ大学の研究者が、乳がん細胞を使った実験で、**BHA** が環境ホルモンとして作用することを確認しています。

**BHA** が実際に環境ホルモンとして作用するとなると、食品にごく微量残留していても、危険性があることとなります。

**BHT** は、動物実験では脱毛・無眼症が報告されており、また、アメリカでの実験報告によれば膀胱ガンや甲状腺ガンを誘発する可能性有ります。

**BHA** と **BHT** は、ブチル基をもったアルキル化剤であり、化学構造が生体物質と非常に似ているので、体が代謝作用の過程でこの化学物質を誤って取り込み、「細胞の疾患」と呼ばれるがんの形成をすることになります。

これらの食品添加物は人を暴れさせる作用があるものなので、イギリスの小児病院などでは **BHA** と **BHT** を食事から抜くように指導しているそうです。

## ⑥ 安息香酸、安息香酸ナトリウム（保存料、ラットで肺炎、肝硬変、強い急性毒性）

### 【用途】

清涼飲料水、栄養ドリンク、シロップ、普通の醤油、酢、果実ペースト、果汁、キャビア、マーガリン、シャンプーなどに含まれ、細菌やカビの増殖を抑えて、食品・清涼飲料水などが腐るのを防ぎます。

### 【注意点】

安息香酸と安息香酸ナトリウムを含むエサで、犬を 250 日間飼育したところ、投与量が体重当たり 1g/kg を越えると、運動失調、てんかん様けいれんを起して死亡する例がありました。

黄色 4 号と一緒に摂取すると喘息やじんましんが起こりやすいので、ぜんそくやじんましんの傾向のある人は絶対に取りないようにしましょう。

また、厚生省から発がん性テスト班では、「変異原性」（細胞に突然変異が起こる）が有り「発がん性」が認められた食品添加物です。



これ高いんだ、でもやっぱし入ってた…

⑦ ソルビン酸、ソルビン酸カリウム（保存料、亜硝酸ナトリウムと一緒にとると体のバランスが悪くなったり、発がん性の不安があります）

**【用途】**

ハム、ソーセージ、かまぼこ、ちくわ、はんぺん、漬け物、イカの燻製、ワインなど非常に幅広い食品を加工する際に使用され、細菌やカビの増殖を抑えて食品の腐敗を防ぐ保存料です。

**【注意点】**

ソルビン酸は水に溶けにくいのですが、ソルビン酸カリウムは水に溶けやすいので、最も多くの種類の食品に使われる保存料で、上記の食品のほか、あん類、煮豆、佃煮、清涼飲料水、ジャム、シロップ、キャビア、チーズなどに用いられます。

ソルビン酸カリウムは、PHの低いところで効果を発揮する保存料です。

酸性になるほど効力は強くなりますが、PH8以上のアルカリ性では、ほとんど保存料としての効果は望めません。

ソルビン酸は免疫障害の『膠原病』の原因物質との恐れがあります。膠原病になると治す方法がないので絶対に治らない病気です。

⑧ 次亜鉛素酸ナトリウム（殺菌料、最も急性毒性が強いにも関わらず表示免除！）

**【用途】**

果実や野菜、海藻、しなちくなど食品や水道水の殺菌に使用されるほか、各種食品の製造過程で装置や器具の消毒に使用され、また、漂白の目的でも使用されます。

**【注意点】**

次亜鉛素酸ナトリウムは、全食品添加物の中で、最も急性毒性が強いにも関わらず、使用しても最終食品には残らないという理由で加工助剤とみなされ、表示が免除されている点にあります。

加工食品が私たちの口に入る前に、次亜鉛素酸ソーダが完全に分解されていれば良いのですが、回転寿司の寿司ネタやしなちく、海藻などに残留した例があるとのことで、厚生労働省の表示免除の方針は明らかにおかしいと考えられます。

また、次亜鉛素酸ナトリウムを常用する洗濯業者に皮膚炎が見られたという報告もあります。

**【表示免除されている殺菌料、次亜鉛素酸水、高度サラシ粉】**

各種食品の製造過程で装置や器、調理器具の消毒に使用されている殺菌料として、次亜鉛素酸水や高度サラシ粉があります。

危険性は次亜塩素酸ナトリウムより若干低いですが、使用しても最終食品には残らないという理由で加工助剤とみなされ、表示が免除されています。



切り置くと色が変わるのが普通なのですが…

## ⑨ 過酸化水素（漂白剤、表示免除となるのが怖い！）

### 【用途】

数の子の漂白に用いられ、その他の食品には使われていない模様。

### 【注意点】

過酸化水素は、オキシフルとして傷口の消毒や殺菌に使用されている薬剤であり、強力な殺菌力がありますが、ラットによる試験では十二指腸にがんの発生を確認しています。

かつて過酸化水素は、うどんやソバのゆでめん、かまぼこなどの魚肉練り製品に漂白剤または殺菌剤として用いられていました。

1,980年1月11日、厚生省は突然、「殺菌料の過酸化水素は発がん性があることが解ったので、食品に可能な限り使用しないように」という通達を食品加工業者に出しました。

ゆでめんやかまぼこなどは他の食品添加物で代替できたのですが、数の子を漂白する代替品は見つからず、数の子の残存する過酸化水素を除去する技術の研究が始まり、翌81年に開発されます。

そのため、「最終食品の完成前に分解または除去すること」という使用制限下で、使用を認めました。

この場合は、加工助剤とみなされ、表示免除となります。

### 【果たして完全に除去されているのか疑問！！】

東京都千葉県のスーパーやデパートで購入された数の子4製品のうち2製品から0.2ppmの過酸化水素が検出された例があり、過酸化水素の使用は現在では数の子に限られているが、漂白で使用された過酸化水素が完全に除去されているのかは疑問な面があります。

加工助剤と見なされ表示免除されるのでは、パックの裏の原材料名を見ても過酸化水素が使用されているのかわからず、怖いですね。



## ⑩ 亜塩素酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム（漂白剤）

### 【用途】

亜塩素酸ナトリウムは、生食用野菜類、柑橘類果皮(菓子製造用)、卵類(卵殻の部分)、さくらんぼ、ふき、ぶどう、もも等の食品を漂白するために用いられる他、チフス菌・大腸菌・ブドウ球菌・サルモネラ菌などに対する除菌効果があります。

乳製品製造を初め各種食品の製造加工において装置や器具の除菌、プール水、浴場水、下水、器具など水の除菌に用いられます。

亜硫酸ナトリウムは、かんぴょう、乾燥果実(干しブドウを除く)、コンニャク粉、ゼラチン、ワイン、キャンデットチェリー、糖化用タピオカ、デンプン、甘納豆、煮豆、エビ、ビールのホップなど漂白と保存の目的で使用され、また、ワインには酸化防止剤として使用されます。

対象食品は決められていますが、非常に多くあります。

### 【注意点】

亜塩素酸ナトリウムは、毒性が強いため、「最終食品の完成前に分解または除去すること」という使用制限がありますが、この場合は加工助剤とみなされるので、表示免除となります。

食品の漬け置きは臭い移りや品質の低下を招きますので、長時間は避けるべきです。

使用の際は、絶対に酸と混合しないようにしましょう。混合すると有毒の塩素ガスを発生します。

腐食性物質の接触する材質には十分な注意が必要です。金属類、天然繊維類はほとんど腐食されます。

突然変異試験、染色体異常試験とも、結果は陽性で、発がん性の疑いもあります。

亜塩素酸ナトリウムの食品からの除去は、通常、流水で流すという方法がとられていますが、完全に洗い流せるのか疑問が残ります。

そもそも、生食用の野菜には食品添加物を使うべきではありません。

食品添加物は加工食品に使用が許されているのであって、それに違反する疑いさえあります。

亜硫酸ナトリウムは、人間の場合、4g を飲むと中毒症状が現れ、5.8g では胃腸に激しい刺激があります。

体重 1kg 当たり 0.0035g 以下(体重 60kg なら 0.21g)でも、嘔吐を起こします。

## ☆ちょっと一服☆

Q1. 大塚製薬のファイブ・ミニの綺麗なオレンジは何を使っているのでしょうか？

A. コチニール色素というサボテンにつくカイガラムシ科のエンジムシの乾燥させてすり潰して抽出されます。

コチニール色素を使った食品や化粧品の製造に関わる人のあいだで、稀ながら職業性喘息を生じることがあり、また食物アレルギーによるアナフィラキシーショックが起きた事例が知られています。

この虫は古くから南米で衣料の染料などに使われていたもので、一応天然成分なのですが、原料が虫と解ったら、飲めるでしょうか？



Q2. サントリーのポーシヨンの綺麗なブルーは何を使っているのでしょうか？

A. タール系色素の青色 1 号を使っています。青色 1 号はタール系色素ですから、発がん性の疑いもたれており、青色 1 号は EC 諸国で禁止されており、ヨーロッパ諸国では使用されていません。

Q3. ファンタオレンジやグレープのあのカラーは何を使っているのでしょうか？

A. ファンタには着色用にグレープが赤色 102 号など 3 種、オレンジが同 2 号など 3 種を使っています。北欧では使用が禁止されているタール系色素です。

● いずれの企業も、表向きは日本或いは世界の名門企業です。しかし、透けて見えてくるのは、法律を犯さないなら、儲けるためには消費者の健康はどうでもいい、自分たちに都合が悪いなら法律も捻じ曲げてしまう、というような企業の本音です。言い過ぎでしょうか？

### (3) 食品添加物の危険性を軽減するために…食品添加物と上手に付き合う6つのポイント

#### ① 「裏」の表示をよく見て買う

スーパーやコンビニなどで食品を買うとき、皆さんはパックの裏の表示をご覧になって  
いますか。

値段と外見、賞味期限を見て、賞味期限がよりあるものを棚の奥から引っ張り出して  
カゴに入れるくらいのことはなさってると思います。

- ・「パックの裏の表示を見て買えといわれますが、添加物の知識がないから分かりません。」
- ・「添加物はカタカナの難解の名前ばかりで、ちっとも覚えられません」

など、添加物の物質名を暗記し、ある程度専門的に勉強をしなければ、  
と思われてる方が非常に多いかもしれません。

加工食品に添加された食品添加物の危険性を避けるには、  
そんな必要はまったくありません。

パックの裏の原材料名の表示まで見るようにしましょう。

手首をちょっとひねって裏に返すだけです。

「台所がないもの=食品添加物」ですから、  
「台所がないもの」が少ない食品選ぶようにしましょう。

台所がないカタカナがぞろぞろ書いてあるようなものは避けましょう。

「台所がないもの」が少ない食品選ぶようにすれば、  
食品添加物ひとつひとつの毒性の知識を持っていなくても  
おのずと安全性の高い食品を選ぶことができます。

#### ② 加工度の低いものを選ぶ … 手間をとるか、食品添加物をとるか

食品を購入するときは、なるべく加工度の低いものを選びましょう。

例えばご飯ですが、お米を買ってきて、自宅の炊飯器で炊けば食品添加物は  
ゼロです。但し、手間がかかります。

ところが、おにぎりや冷凍ピラフに加工されると、調味料(アミノ酸等)や  
グリシンなどの食品添加物が入り込んできます。

忙しくて自分でご飯を炊いていられないときは、おにぎりや冷凍ピラフに  
頼るのではなく、パック入りのご飯にするなどの工夫をしましょう。

野菜も同じことで、野菜をそのまま買って自分でカット調理すれば  
食品添加物が入ってきませんが、カット野菜やパックサラダとなると

次亜塩素酸ソーダで殺菌されていたりします。

次亜塩素酸ソーダがカット野菜やパックサラダに残存していないという理由だけで表示がされていないだけで、注意しましょう。

### ③ 「知って」食べる

自分の食べる物、家族に食べさせるものに、どんな食品添加物が入っているのかを、「知って」食べましょう。

今日はどうしても忙しくてレトルトのカレーで出来合いのパックサラダを出してしまったとします。

裏の表示を見れば、それだけで何種類の食品添加物をとってしまったか判ります。

何を食べたか知ることによって、反省の気持ちが生れてくると思うのです。

「ごめんね。お母さん、今日はとても忙しくてこういうもの使っちゃった。

お母さんが見たこともないカタカナの入ったものを、あなたたちに食べさせてしまった。」

この「ごめんね」の気持ちが、次は手作りのものを食べてもらおう、という気持ちにつながるのではないのでしょうか。

### ④ 安いものだけに飛びつかない

原油の異常高騰で、諸物価高騰です。

値上げのラッシュです。お給料は高くないのに…。

スーパーで目を皿にして安いものを捜し廻ります。

でも、安いものには安いなりの理由があります。

スーパーが打ち出す価格破壊の裏には、加工食品業者や添加物屋さんの暗躍があり、活躍しているのが食品添加物ではないでしょうか？

昨日まで 398 円だったソーセージを 298 円で売りたいと言われれば、利益は変えず、298 円で作る、それがプロの仕事です。

利益を上げないとやっていけませんから、材料の質を落とし、その分食品添加物を駆使し、それなりのものを作り上げるのです。

醤油風調味料、味醂風調味料など…風調味料が顔を利かすご時世です。

私たちの命を守るためにちょっとだけ贅沢しませんか。

## ⑤ 「素朴な疑問」を持つ

「素朴な疑問」をもつことが全ての始まりです。

「何故、このハンバーグは、こんなに安いのだろう」

「何故、この明太子は、こんなに色がきれいなんだろう」

「何故、このパックサラダはいつまでもしなびないんだろう」

「このコーヒーフレッシュ、何故、使いたい放題なんだろう」

「醤油風調味料？何故、風がついているんだろう」

「何故、このきゅうりや人参、大きさも形も色も揃っているんだろう」

疑問をもったら、パックの裏を返して、原材料の表示を見ましょう。

## ⑥ よく噛みましょう

『良く噛む』ことには

1. がんを予防する
2. 暴飲暴食を防ぎ、肥満予防となる
3. 内臓の働きを助ける
4. 脳の働きを活発にする
5. 精神が安定する
6. 良い歯を作る
7. 姿勢が正しくなる
8. 視力が回復してくる

など、驚くほどの効用があります。

一口 30 回～50 回噛むようにしましょう。健康・美容・長生きの秘訣の一つです。

各項目について簡単にご説明致しましょう。

### 1. がんを予防する

噛むことに専念してがんや病気が治ったという話を聞きます。

現在、日本の死亡率のトップを占めるのがんで死因の 30% 余りを占めています。

その原因ははっきり究明されていませんが、いろんな発がん物質と呼ばれているものは解って来ています。

その発ガン物質の毒性に唾液を加えるとほとんど消えてしまったという実験結果を出した

研究チームがあります。

唾液の中の約 15 種類の酵素郡が毒性を消す働きをしているらしいとわかって来たのです。

唾液は、正常では一日 1~1.5 リットル程度（安静時唾液で 700~800 ミリリットル程度）分泌されます。

その成分の 99%以上が水分であり、残りの 1%に殺菌・抗菌作用もつリゾチーム・ラクトフェリン・免疫グロブリンの IgA・ヒスタチン・ペルオキシダーゼ・アグルチニン・ディフェンシンやでん粉を分解する  $\beta$  アミラーゼなどが含まれます。

唾液に含まれるペルオキシダーゼには、がんの引き金となる活性酸素を抑制する効果があるとされ、またがんだけでなく、心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病にも有効だといわれています。

がんを予防するためには、食事をするときに、ゆっくりと良く噛むことが大切なのです。約 30 回（30 秒）で、毒性が 1~2 割に薄まるといわれます。

がんの患者さんに対する食事指導として、一口 200 回噛むことが上げられています。

また、噛むことにより重病を克服しフレッチャーイズムという健康法を提唱したフレッチャー氏は、ネギー切れを 700 回も噛む徹底ぶりだったそうです。

## 2. 暴飲暴食を防ぎ、肥満予防となる

食べ過ぎは、必要以上の栄養を体に入れる訳ですから、血液は汚れ、余分なものが病気をつくります。

この食べ過ぎを防ぐためには、よく噛むことです。

噛むと咀嚼筋を使うので自然と満腹感が湧いてきて暴飲暴食が少なくなります。

よく噛み味覚が刺激されると、ノルアドレナリンという物質が分泌されます。

この物質は全身の細胞の活動を活発化させ働きがあり、熱のエネルギーが出て、肥満予防になります。

またよく噛むと、食事の間に栄養分の消化吸収が開始され、血糖値が上昇し始め、すると大脳から「もう食べたくない」という指令が出されるので、より少ない量で満腹感が得られるようになります。

## 3. 内臓の働きを助ける

よく噛むと、耳下腺、舌下腺、顎下腺から三種類の消化酵素が出ます。

唾液の中には、パロチンというホルモンあり、細胞に活力をつけ内臓の働きを助けます。これは若返りホルモンとも言われています。アルカリ性で血液を浄化する働きもあります。

唾液は食物を消化し、細胞を元気にし、悪いものは排除し、栄養を吸収する働きを強くします。

噛まないで飲み込むと、消化も不十分で栄養が吸収されません。鍋の中で柔らかくするより、口の中で噛む方が栄養の吸収は良いのです。

各器官の働きの連携という観点からも、よく噛むことは大変重要です。

食物はまず口から入ります。

唾液は、通常 PH7.2 で、食道に下降する前には弱アルカリの状態となっています。

胃では、胃液が三千～四千万の胃液腺から分泌され、主として次の二つがあります。

- (1) ペプシン … 丸い形をした陽性の胃液腺から分泌される
- (2) 塩酸 … 胃の最上部に位置し、陰性の三角形の細胞から分泌される

一般に、胃液は PH0.9～1.5 の範囲にあり、非常に強い酸性となっています。

消化器系の分泌液は、次の過程に沿ってアルカリ性と酸性の間を交互します。

- ・口 … アルカリ性
- ・胃 … 酸性
- ・膵臓と十二指腸 … アルカリ性
- ・小腸 … 酸性

分解された食物の粒子は、小腸や十二指腸の絨毛に吸収され、十二指腸の絨毛は、大きく広がりアルカリ性物質を吸収しやすく、小腸の絨毛は、比較的小さめで酸性物質を吸収するのに適しています。

アルカリ性の食物が胃に入ると、陰性の胃酸が分泌されてバランスの良い状態となり、その酸性化された食物が十二指腸に届くと、酸が分泌され、腸に届く以前にそこでアルカリ性の分泌液に晒されます。

適切な消化のために最も大切なことは、食物が胃に届く以前に適度にアルカリ化されているかどうかです。

この基本はよく咀嚼することであり、これなしに、胃、腸、十二指腸、小腸の消化液は分泌されない仕組みとなっているのです。

#### 4. 脳の働きを活発にする

噛むことは、知能の発達と深い関係があることも解ってきています。

よく噛むようになって記憶力がよくなった受験生の話もありますし、ある九州の小学校でよく噛むクラスと噛まないクラスとに分けて知能テストの結果を調べたら、噛むクラスのほうが上だったという結果もあります。

噛むことがポンプの役目をして、頭のなかの血液を酸素の多いきれいなものに保っていると想像されます。

大脳神経細胞は血液によって養われているのですから、噛むことで血液が浄化されると頭もよく働くということですね。

## 5. 精神が安定する

ぬり絵を枠からはみ出してしか塗れない子供が、噛むことを続けることで枠に落ち着いてきたという例もありますように、噛むことは、精神を安定させ、安らぎが生まれ、ものの見方、考え方、判断力が高まり、意志力が強まっていきます。

噛むと振動が起きます。この振動が顎や歯や脳、そして体全体が刺激を受け丈夫になります。

例えば金魚運動などが体全体を整えてくれるように、噛む振動が、ひいては体全体を整えているようです。

体全体が整うことで、精神も安定し、やすらぎを感じられるようになるのだと考えられます。

つまり噛むことは宇宙まで繋がっている、ということだと思われます。神（宇宙・自然）という言葉は「かむ」から由来しているのかも知れません。

## 6. 良い歯を作る

よく噛みましょう、といっても歯が丈夫でなくては噛めません。

その歯は乳歯のある子供の頃、噛むことによって、乳歯の下の永久歯が圧力を受け、非常に緻密な良い歯となっていきます。

噛まなかったら、永久歯が出てからも虫歯になりやすく、歯の根の張りぐあい弱くなって、年がいったら抜けやすい歯になってしまいます。

人間の成長過程で噛むことの前は、お母さんのおっぱいを吸うことです。

しっかりした歯を作ることは赤ちゃんのときの母親のお乳のやり方にあります。

ほ乳ビンの吸い口の大きいのを使ったり、寝かせてのませると顎や歯並びが悪くなるのです。

出にくい母乳を吸うことで下あごを強くし、顎を作っていく、それがやがては歯並びの違いとなって大きく出てくるのです。

噛むことのもとのもとは、こうした赤ちゃんのときのお乳のやり方にあるので、お母さん方の責任は大きいですね。

## 7. 姿勢が正しくなる

噛むために必要な筋肉はアゴだけではありません。

首筋、胸、背中にある 12 種類の筋肉を使って下顎を動かしているのです。

よく噛むと、それらのすべての筋肉が運動し、上半身が自然とまっすぐになっていきます。

姿勢が正しくなると、お腹に余分な負担をかけることもなくなっていきます。

## 8. 視力が回復してくる

人間の眼は、瞳の中でレンズの役割をしている水晶体の厚みを上手に変えることで、近くと遠くを見分けることができます。

よく噛むと、この水晶体の厚みを調節する筋肉の老化を間接的に防止するため、視力の回復につながるといわれます。

### 【参考資料】

1. みんな大好き食品添加物 食品の裏側 安部 司著
2. 食品添加物の危険度がわかる事典 渡辺 雄二著 など

### 【レポート作成者プロフィール】

【名前】熊野 謙士

【AGE】57 歳

【経歴】

- ・ 専門 食と健康のアナリスト
- ・ 大阪大学 工学部卒
- ・ 石川島播磨重工業に就職後、北陸の福井に U ターン。
- ・ 染色関係企業を経営したが、事情により離職。  
『食の安全性、食と子供の非行との関係』などに深い関心を持ち、  
2007/6～2008/7 のクシマクロビ・スタンダードコース受講のため  
福井から新大阪まで通う。

【連絡先】E メール [kumacro@r4.dion.ne.jp](mailto:kumacro@r4.dion.ne.jp)

## 食品添加物って、本当に安全!?(要注意食品添加物)

No.	食品添加物名	使用目的	使用される食品と安全性
1	タール色素 赤色2号・3号 黄色4号・5号 青色1号・2号など	着色料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水、冷菓、お菓子、洋酒、漬け物、たらこ、たこ、かまぼこ、ハム、ソーセージ、ジャム、佃煮、医薬品など</li> <li>■すべて発がん性や催奇性の疑いがあり、禁止となったものは17品目。黄色4号はジンマシンを起すので、アレルギー・花粉症・アトピーの人は要注意。また、キレ・イライラ・暴力の原因の一つである。</li> </ul>
2	亜硝酸ナトリウム	発色剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食肉製品(ハム・ベーコン・サラミ・ウインナーソーセージなど)、鯨肉ベーコン、魚肉ソーセージ、魚肉ハム、イクラ、スジコ、タラコ(明太子を含む)など</li> <li>■猛毒の青酸カリウムと同じレベルの毒性を持っている。食品添加物の中では、急性毒性が非常に強く、魚肉・魚卵・食肉などに含まれるアミンと胃の中で結合して、発がん性物質のニトロソアミンに変化します。</li> </ul>
3	OPP、OPP-Na、TBZ (チアベンダゾール)	防カビ剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●グレープフルーツ、レモン、オレンジ、バナナ等輸入柑橘類、果物</li> <li>■果肉まで残る残留農薬であり、発がん性の危険性がある。</li> </ul>
4	グルタミン酸 ナトリウム (いわゆる味の素)	調味料 栄養強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●だしの素、漬物、インスタントラーメン、かまぼこ、ソーセージ、ポテトチップス、せんべいなどほとんどの加工食品・調味料に非常に広く使用されている。</li> <li>■中華料理症候群の危険性、大量に摂取すると身体に異変が起こり、顔がしびれたりひどいときは呼吸困難になったりする恐れがある。グルタミン酸ソーダはがんの原因であると指摘のある寄生虫汚染も広める。</li> <li>▲東南アジアでは野犬狩りにも利用される。</li> </ul>
5	BHA/BHT	酸化防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>●油脂、バター、魚介乾製品、魚介冷凍品など</li> <li>■BHAは発がん性、BHTは脱毛、無眼症の恐れがある。</li> </ul>
6	安息香酸、安息香酸ナトリウム	保存料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水、栄養ドリンク、シロップ、普通の醤油、酢、果実ペースト、果汁、キャビア、マーガリン、シャンプーなど</li> <li>■発がん性がある。また、黄色4号と一緒に摂取すると喘息やじんましんが起りやすいので、ぜんそくやじんましんの傾向のある人は絶対に取らないように。</li> </ul>
7	ソルビン酸、ソルビン酸カリウム	保存料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハム、ソーセージ、かまぼこ、ちくわ、はんぺん、漬物、イカの燻製、ワインなど</li> <li>■亜硝酸ナトリウムと一緒にとると、体のバランスが悪くなったり、発がん性の不安</li> </ul>
8	次亜塩素酸 ナトリウム	殺菌料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●果実や野菜、海藻、しなちくなど食品や水道水の殺菌に使用されるほか、各種食品の製造過程で、装置や器具の消毒に使用され、また、漂白でも使用される。</li> <li>■最も急性毒性が強いにも関わらず、使用しても最終食品には残らないという理由で加工助剤と見なされ、表示が免除されるが、完全に除去されているか疑わしいことがある。</li> </ul>
9	過酸化水素	漂白剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●数の子の漂白に用いられ、その他の食品には使われていない模様。</li> <li>■完全に除去するという条件で表示免除となっていますが、完全に除去されているのか疑問となることがある。発がん性の疑いもある。</li> </ul>
10	亜塩素酸ナトリウム 亜硫酸ナトリウム	漂白剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●亜塩素酸ナトリウムは、生食用野菜類、柑橘類果皮(菓子製造用)、卵類(卵殻の部分)、さくらんぼ、ふきなどに使用される他、食品製造加工装置や器具の除菌、プール水、浴場水など水の除菌に用いられる。</li> <li>●亜硫酸ナトリウムは、かんぴょう、乾燥果実(干しブドウを除く)、コンニャク粉、ゼラチン、ワイン、キャンデットチェリー、糖化用タピオカ、デンプン、甘納豆、煮豆、エビ、ビールのホップなど漂白と保存の目的で使用される。また、ワインには酸化防止剤として使用される。</li> <li>■亜塩素酸ナトリウムは発がん性の危険性があり、亜硫酸ナトリウムは、体重60kgなら0.21gでも嘔吐を起こします。</li> </ul>
11	コチニール色素	着色料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水、キャンディ、ゼリー、冷菓、ジャム、トマト加工品など</li> <li>■サボテンに寄生するカイガラムシ科のエンジムシを乾燥抽出して作られる。コチニール色素を使った食品や化粧品製造に関わる人のあいだで、稀ながら職業性喘息を生じることがある。</li> </ul>
12	カラメル色素	着色料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水、醤油、ソース、コーヒー、洋酒、粉末食品、菓子類など</li> <li>■カラメルI～IVまであり、カラメルI以外は発がん性・変異原性の疑いがある</li> </ul>
13	アステルバーム	甘味料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水、アイスクリーム、氷菓、ダイエット甘味料、乳飲料、菓子類、ガム、漬物など</li> <li>■フェニルアラニンの代謝がうまくいかない体質であるフェニルケトン尿症の患者が摂取すると致命的な影響を受け、知能障害におちいります。</li> </ul>
14	サッカリン サッカリン ナトリウム	甘味料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サッカリンはチューインガムのみ。サッカリンナトリウムは、清涼飲料水、粉末ジュース、漬物、乳酸菌飲料、ダイエット甘味料、缶詰、瓶詰、発酵乳など。</li> <li>■発がん性の危険性から1973年使用禁止されたが、同年禁止解除された。</li> </ul>

