



第5回

1. 発色剤「亜硝酸塩」

色や風味を良くするだけでなく、
食中毒の発生も抑えています

亜硝酸塩は、ハムやウィンナーの色を鮮やかにしたり、風味を良くしたりするだけでなく、食中毒を起こすボツリヌス菌の発生を抑える役割があります。この食中毒菌が作り出す毒素は、フグ毒やサリンの何千倍も強い毒性を持っています。

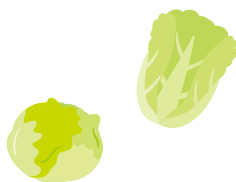
食物から摂取する亜硝酸塩の大半は野菜由来です

硝酸塩は自然界に幅広く存在している物質で、野菜などに含まれています。硝酸塩が含まれる野菜を口の中でかんだり、漬物にしたりすると微生物の働きで亜硝酸塩が作られます。

日本の野菜の硝酸塩含有量(単位:mg/kg)

サラダ菜	5,360
ほうれん草	3,560
白菜	1,040
キャベツ	435

厚生労働省データ



亜硝酸塩をハムに使用する基準は最大でも1キログラムあたり70mgで、ハムやウィンナーからとる亜硝酸塩の量は、野菜の含有量と比較しても微々たるものです。

「食べてはいけない添加物」に
真っ先に名前が出てくる亜硝酸塩

その理由は、発ガン性物質であるニトロソ化合物の生成に関与するおそれがある、ということが一部で指摘されているからです。

野菜が危険なのかというと決してそうではありません。野菜には、硝酸塩だけでなく、がんの抑制効果も含めて有益な成分がたくさん含まれています。また、胃の中での亜硝酸濃度は、食物によって希釈され、発ガン性物質の生成は無視できるレベルといわれています。

国際連合食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)の合同食品添加物専門家会合(JECFA)は、『硝酸塩の摂取と発ガンリスクとの間に関連性があるという証拠はない』と指摘しています。

2. 保存料「ソルビン酸」

ソルビン酸は世界で最も一般的に用いられている保存料です。カビや酵母、細菌に幅広く効果があります。ソルビン酸は、脂肪を構成する成分である脂肪酸の一種です。体内では、他の脂肪酸と同様に代謝され、二酸化炭素と水にまで分解されると考えられています。通常の食事で、健康被害リスクはまず考えられない物質です。

「ソルビン酸の急性毒性は食塩より低い」

急性毒性(半数致死量)(単位:物質重量g/ラット体重kg)

ソルビン酸	7.4~12.5g/kg
重曹	4.3g/kg
食塩	4.0g/kg



3. 「複合影響」について

食品安全委員会(内閣府)では、複数の食品添加物を摂取した場合のいわゆる「複合影響についての情報収集調査」を2007年に行っています。その調査の結果「日常摂取している範囲では、添加物を複合してとることによる健康被害が実際に起こる可能性は極めて低い」ことが報告されました。

ごく微量しか摂取しない食品添加物の複合影響は、理論上はありえても、「心配いらない」というのが多くの科学者の見解です。現在、具体的にくみあわせによる複合影響の懸念を示した学術論文は公表されていません。

*「食品添加物の複合影響に関する情報収集調査」の報告書は、食品安全委員会ホームページの食品安全総合情報システムのページから調査情報をクリックし、平成18年度を開くと一番上に掲示されています。

そう考える主な理由

- ① 個々の食品添加物の安全性については、評価や検証が行われているということ
- ② 食品中の無数の化学物質の中で、食品添加物は極めて少量であるということ
私たちの体も毎日食べている食品も、糖質・たんぱく質など様々な化学物質からできています。
- ③ 生体に何らかの影響を与えることを目的として薬理成分を凝縮した医薬品とは違うということ
- ④ 食品添加物は、体内に蓄積しないものばかりだということ
体に蓄積されやすい化学物質としては、重金属や難分解性の化学物質(例えば、ダイオキシン類やDDT)などが知られていますが、食品添加物にはこのような分類に区分されるものはありません。



ただ、複合影響の研究は、組み合わせが無数にあり、引き続きWHOなどで、研究がすすめられています。それらの研究には注目していく必要があります。