

食の安全 「基本のお話」

第52回

科学的根拠に乏しい「食の不安情報」に注意



食べてはいけない○○リスト



「相乗毒が怖いハム・ウィンナー」「老化を早めるパン」「味覚破壊がすすむ調味料」…。

最近、こういった週刊誌の見出しを見かけて驚かれた方も多いのではないのでしょうか。記事を検証してみたところ、科学的知見の一部を巧妙に使用して、消費者の不安を煽るように編集されていることがわかりました。



1. 亜硝酸塩とソルビン酸を摂取すると 相乗毒性が生じて人体に悪影響が出る？

内閣府食品安全委員会が発表した「食品健康影響評価書」の一部を引用して、悪影響が出るとしています。しかし、評価書を全文読むと「通常条件下では人の健康に対するハザード（有害性）がない」と結論付けられています。

2. 亜硝酸塩には発ガン性リスクがある？

「発ガン性物質であるニトロソ化合物の生成に参与するおそれがある」という農水省のホームページを引用して、発ガン性リスクがあるとしています。しかし、ホームページを最後まで読むと「亜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にはならない」としています。

3. タンパク加水分解物と酵母エキスを、 化学調味料は、一緒に摂取すると 味覚障害を生じる「味覚破壊トリオ」？

科学的な根拠は見当たりません。

4. トランス脂肪酸は「摂取ゼロ」をめざすべき？

トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸の一つで、他の脂肪酸と同様、摂り過ぎると健康に影響が出る可能性があります。アメリカやヨーロッパではその摂取量が多く、問題になっていますが、日本人の一般的な食生活における摂取量では、特に問題にしなければならないものではありません。

◎食品添加物も他の食品と同じで食べ過ぎると健康に影響が出ることがあります。

食品添加物は、健康に影響が出ないように摂取量が管理されています。使用基準はA D I「動物実験で一生毎日食べ続けても何も影響が出ないという量の100分の1」を基に決められていて、使用実態は、使用基準をはるかに下回っています。

よく「食品添加物は体内で分解されずに蓄積され続けるので微量でも怖い」と言われます。しかし、分解されずに蓄積され続けるような物質は食品添加物としては許可されません。



◎現在、認可されている食品添加物で健康被害の事例や健康被害が懸念されるような情報はありません。科学的知見は変わる可能性があります。今後も最新の科学的知見に留意し、食の安全情報を発信していきます。