

食の安全 「基本のお話」

第63回

発色剤（亜硝酸塩）について



ハムやウインナーに使われている発色剤は発がん性があり、怖いと聞きました。



食品由来の亜硝酸塩によって、ヒトの健康に悪影響を及ぼしているという科学的知見はありません。



1. 普段の食事で摂取する亜硝酸塩のほとんどは野菜からです。

野菜に含まれている硝酸塩は、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に変化します。

2. 野菜からの摂取も含めて、わたしたちが日常の食事から摂る亜硝酸塩の量はごく微量で、ほとんど問題にならないレベルです。

3. 野菜が発がんリスクを下げることはよく知られています。

野菜に含まれるカリウムや食物繊維、抗酸化ビタミンなどが、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられています。

4. 亜硝酸塩は、ある条件下では発がん物質を作りますが、その条件とは、日常の食事ではありえない特別な実験環境（高濃度）においてです。

「亜硝酸塩が発がん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」との指摘があり、以前は問題視したこともありましたが、最新の知見では、「食品由来の亜硝酸塩の量はごく微量で、がんリスクとの関係はない」となっています。

（食品安全委員会の安全性評価より）

5. 食品添加物（発色剤）としての亜硝酸塩の3つの働き

亜硝酸塩は、ハムやウインナーの色や風味を良くするだけでなく、食中毒の発生を抑える効果もあり、岩塩という形でヨーロッパでは昔から食肉加工に使われていました。

(1) お肉自身がつ赤い色素を固定し、加熱・酸化による褐色化を防ぎます。

(2) 原料肉のもつ獣臭さを消し、風味を良くします。

(3) ボツリヌス菌（食中毒菌）の増殖を抑える効果があります。



食品やそれを構成する化学物質が健康に害を与えるかどうかは、その毒性と摂取量で決まります。発色剤をはじめ食品添加物は、人の健康に影響を与えない量に管理されています。