

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。

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。

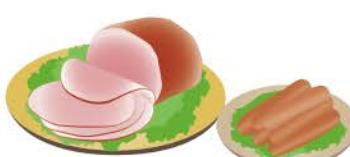
野菜に含まれるカリウムや食物纖維、抗酸化
ビタミンなどが、循環器疾患やがんの予防に効
果的に働くと考えられています。

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。
**5. 食品添加物（発色剤）としての亜硝酸塩
の3つの働き**

(1) お肉自身がもつ赤い色素を固
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。



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。

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。

「亜硝酸塩が発がん性物質である二トロソ化合物
の生成に関するおそれがある」との指摘があ
り、以前は問題視したこともありますが、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)

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。