

食の安全「基本のお話」

—第86回—

リン酸塩-「量」について考えます。

「リン酸塩がとても気になっています。リン酸塩の入っているハムやウインナーは大丈夫なのでしょうか。」という声をいただきました。



1. 食品添加物のリン酸塩は、食感や味を向上させるはたらきがあります。

リン酸塩は、ハムやソーセージの結着剤やプロセスチーズの乳化剤、pH調整剤、酸味料、製造用剤など、様々な加工食品に使われています。

2. 食品や食品添加物等の健康被害リスクは、「毒性×量」で決まります。

週刊誌やネットの記事には、「危険」とは書いていますが、どのくらい摂取すると危ないのか、ということにはあまり触れられていません。

リンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収を阻害するなどの健康影響があるとされています。はたして、健康に影響が出るような量のリン酸塩を私たちは食べているのでしょうか。

3. 食品には、もともとリンが多く含まれています。

リンは人が摂るべき栄養素の一つで、肉や野菜に含まれています。

数あるミネラルの中でカルシウムに次いで多く体内に存在しており、骨や歯を形成するといった、非常に重要な役目を担っています。

4. 食事からの摂取量は、健康被害を心配しなくてもよい量の3分の1程度です。

国民健康・栄養調査でのリン摂取量は約980mg/日です。耐容上限量(ほとんど全ての人に健康上悪影響を及ぼす危険がない栄養素の1日当たりの最大摂取量)3000mg/日の3分の1程度です。**その内、食品添加物からのリンの摂取量は数%です。**

5. 食品添加物のリン酸塩によってリンの過剰摂取になることは、まず考えられません。

食品にもともと含まれるリンの量や耐容上限量を考えれば、通常の食生活において食品添加物のリン酸によってリンの過剰摂取になることは、まず考えられません。

6. 安全性が確認されたものしか使用できないようになっています。

リン酸塩は20種類以上あり、国によって安全性が確認されたものだけが食品添加物として基準内の量を使用できるようになっています。

