



食の安全 「基本のお話」

第134回

あなたの「それ、気になってた!」を解消する 食の安全 Q & A



Q

食品添加物を多種類摂取すると、
複合作用によって体に悪影響が出るのでしょうか？



A

■「健康被害が実際に起こる可能性は極めて低い」と
されています。

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」を行っています。食品添加物と食品の組み合わせは無数にあり、安全性試験を設計して実施することは困難としながらも、当時入手できた国内外の情報を調査した結果、「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」ことが報告されています。

医薬品の場合は、ヒトの体に作用をもたらすために効果の現れる量を摂取しますので、相互作用が問題となります。一方、食品添加物は、微生物の増殖を抑えたり食品の品質を保つ目的で使用されます。ヒトの体に影響を与えないように、量が厳しく制限され安全性を十分に考慮した使用基準の範囲内で使います。厚生省の摂取量調査によると、一つ一つの添加物の摂取量はわずかなので、複数を同時に食べても相互作用は現れにくい、と考えられます。ごく少量の化学物質は、体内にいつまでも残るものではなく、分解されたり排出されたりして体からなくなります。個々の食品添加物の安全性評価を十分に行うことで、複数の食品添加物を摂取した場合についても、安全性を十分に確保することができると考えられています。現在、具体的な組み合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。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（世界保健機関）などで、研究がすすめられています。それらの研究には、注目をしていく必要があると考えます。

（参考）

→ 食品安全委員会
「食品添加物の複合影響に関する
情報収集調査」



→ 食品安全委員会
「食品添加物は危ないの？
複合的な影響は？」



食品添加物の役割については、品質管理だより（2024年5月号）でご紹介しています。
こちらもぜひご覧ください。



食品添加物の役割

製造や加工に
必要なもの

とうふ
凝固剤



ラーメン（めん）
かんすい



保存性を高め、
食中毒を予防するもの

ウイナー
保存料



ワイン
酸化防止剤



栄養分を補強・
強化するもの

ジュース
ビタミン



品質を向上させ、風味や
見た目を良くするもの

ハム
発色剤



メロンパン
香料

