



食の安全 「基本のお話」

あなたの「それ、気になってた!」を解消する 食の安全 Q & A



Q

有識者が投稿している食品添加物の危険性についての動画を見ると、不安に感じます。危険な添加物と安全な添加物の区別を教えてください。（前半） 回答は次号に続きます

A

日本で使用が許可されている添加物に「危険なもの」と「安全なもの」という区別はありません。使用基準を守って使用すれば、健康への影響はないと評価されています。

有識者がインターネットやSNSで「食品添加物の危険性」について、発信する動画や記事などを見かけることがあります。そのような情報を目にしたときは、科学的根拠（摂取量や摂取方法の観点がないか）などを確認することが重要です。

■ 食品添加物の役割

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で、食品素材以外に使用されるものです。昔から、梅干を漬けるときにシソの葉で着色したり、豆腐を作るときに「にがり」を使ったりしてきました。私たちの生活にはなくてはならないものです。

■ 食品添加物の役割

製造や加工に必要なもの



保存性を高め、
食中毒を予防するもの



食品の品質を保持する、
栄養分を補強・強化するもの



品質を向上させ、風味や
見た目を良くするもの



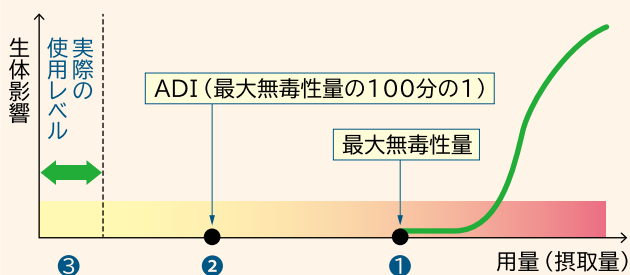
※上記の食品は参考例であり、該当の食品添加物が必ず使用されているわけではありません。

“食べてはいけない添加物”として名前が挙がりやすい発色剤「亜硝酸塩（亜硝酸ナトリウム）」は、ハムやウィナーの色を鮮やかにしたり、風味を良くしたりするだけでなく、食中毒菌である“ボツリヌス菌”の発育防止効果があり、食肉加工食品では必要性・有用性があります。

■ 安全性の評価

食品添加物の安全性評価は、リスク評価機関である食品安全委員会が行います。具体的には、動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、各食品添加物ごとに、健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」（ADI）が設定されます。

■ 用量（摂取量）と生体影響の関係（イメージ）



- ①さまざまな動物実験などの安全性試験の結果を検討し、生涯食べ続けても悪影響が見られない、最大量（最大無毒性量）を求めます。
- ②人と実験動物では、物質に対する感受性が異なります。また、人間でも差があります。そこで最大無毒性量に安全係数（1/100）をかけた値をADI（一日摂取許容量）とみなします。
- ③使用基準は、ADIよりさらに低い値で設定・管理されています。

この結果を受けて、厚生労働省では、薬事・食品衛生審議会において審議・評価し、食品ごとの使用量、使用の基準などを設定します。食品添加物については、これらの基準を遵守して使用されていれば、生涯食べ続けても危険ということはないと考えられます。

次号は、ネットでよく見かける食品添加物の情報、生協の食品添加物の自主基準の考え方などについて解説します。