

食品添加物の概要

食品の製造や加工・保存の際に、品質を向上させたり、風味を調整したりするために加えられる成分のことです。日本では食品衛生法に基づいて厳しく規制されており、安全性が確認されたもののみが使用されています。

1. 食品添加物の主な目的

- ・ 保存性の向上（腐敗や酸化を防ぐ）
 - ・ 風味・食感の向上（甘味・酸味・香り・色を調整）
 - ・ 食品の見た目を良くする（着色・白濁・透明化）
 - ・ 製造や加工を助ける（乳化、発泡、増粘など）
-

2. 食品添加物の種類

食品添加物は大きく4つのカテゴリーに分類されます。

① 指定添加物（化学的に合成されたものを含む）

厚生労働大臣が指定した添加物で、安全性試験を経て認可されたもの。

- ・ 例: ソルビン酸（保存料）、アスパルテーム（甘味料）、クエン酸（酸味料）

② 既存添加物（昔から使用されている天然由来のもの）

1995年の法改正時に、伝統的に食品に使用されてきた天然由来の成分として認められたもの。

- ・ 例: カラメル色素（着色料）、ベニコウジ色素（着色料）、キシリトール（甘味料）

③ 天然香料（自然界に存在する香り成分）

植物や動物由来の香り成分で、食品の風味を向上させる目的で使用。

- ・ 例: バニラエキス、柑橘類の精油、メントール

④ 一般飲食物添加物(食品としても利用されるもの)

食品として摂取可能なものが、添加物としての機能を果たす場合に使用。

- 例: レモン果汁(pH 調整剤)、寒天(増粘剤)、こんにゃく粉(ゲル化剤)

3. 主な食品添加物の機能と例

分類	目的	例
保存料	食品の腐敗を防ぐ	ソルビン酸、安息香酸
酸化防止剤	油脂や食品の酸化を防ぐ	ビタミン C、エリソルビン酸
甘味料	甘さを加える(低カロリーの代替甘味料を含む)	アスパルテーム、キシリトール
着色料	食品の色を調整	カラメル色素、クチナシ色素
香料	食品の香りを強化	バニリン、メントール
乳化剤	水と油を混ざりやすくする	レシチン、グリセリン脂肪酸エステル
増粘剤・安定剤	食感を良くし、形状を維持	寒天、ペクチン
酸味料	酸味を調整	クエン酸、酢酸
pH 調整剤	酸性やアルカリ性を調整	乳酸、リン酸
発色剤	色を安定させる(主にハム・ソーセージ)	亜硝酸ナトリウム
防かび剤	果物のカビを防ぐ	イマザリル、TBZ(チアベンダゾール)

4. 食品添加物の安全性と規制

○ 日本の規制:

- 食品衛生法に基づき、厚生労働省が厳格に管理。
- 許可された添加物のみ使用可能(約 800 種類が認可)。
- **ADI(許容一日摂取量)**を設定し、健康への影響を評価。

○ 表示義務:

- ・ 「香料」「乳化剤」など一括表示が認められるものもある。
- ・ 着色料や保存料などは個別に表示される。

○ 国際的な規制:

- ・ **FAO/WHO 合同食品添加物専門家会議(JECFA)**が評価を実施。
 - ・ 欧州食品安全機関(EFSA)や米国 FDA も独自基準を持つ。
-

5. 食品添加物をどう考えるべきか？

◎ メリット

- ・ 食品の安全性を高め、長持ちさせる。
- ・ 風味や食感を向上させ、食品の品質を安定させる。
- ・ 低カロリー・低糖質食品の開発を可能にする。

△ デメリット(過剰摂取に注意)

- ・ 一部の添加物は過剰摂取すると健康リスクがある(例: 人工甘味料の過剰摂取)。
- ・ アレルギーや体質によって影響を受けることがある。

※ バランスが大切！

「食品添加物＝危険」と考えるのではなく、適切な知識を持って選択することが重要です。

まとめ

食品添加物は、食品の安全性や品質を向上させるために重要な役割を果たしています。日本では厳格な規制のもとで使用されており、安全性が確認されたもののみが認可されています。消費者としては、食品表示を確認し、添加物について正しく理解することが大切です。

