

# 食品添加物について

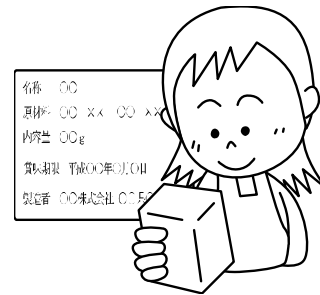
H27年2月 栄養士 鈴木七瀬

## 1. 食品添加物とは？

食品衛生法では、  
「食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、  
食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの」と定められています。つまり、食品に添加することで、

- ・味を調える
- ・長期保存を可能にする
- ・色や香りをつける

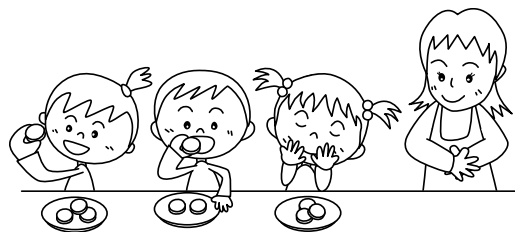
などの効果が得られる物質の事です。



## 2. 食べても安全なの？

食品添加物は、安全性試験などの結果に基づいて、使用基準が定められています。動物実験などを基にして、人が一生涯にわたって毎日摂取しても全く影響がない量(1日摂取許容量)を求めます。この量に安全係数をかけ、日本人の各食品の摂取量などを考慮したうえで、使用対象食品や最大使用量などが決められます。

したがって、使用基準の上限量を添付したとしても、1日摂取許容量を十分に下回る量しか摂取しないようになっているため、安全性に問題はありませぬ。



## 3. どんなものがあるの？

種類	目的と効果	食品添加物の例
甘味料	食品に甘味を与える	アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調整する	コチニール色素
保存料	カビや細菌などの発育を抑制、食品の保存性を向上	ソルビン酸
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム
防かび剤	輸入かんきつ類などのカビの発生を防止する	オルトフェニルフェノール
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム

## 4. どのくらいの量を食べているの？

厚生労働省が、食品添加物を実際にどの程度摂取しているか調査しています。食品添加物1日摂取量の調査結果の1例を下記に示しましたが、安全性に問題ないことが確認されています。

食品添加物の種類	1日摂取量 (mg/人/日)	1人当たりの1日摂取許容量 (mg/人/日)
アスパルテーム	0.019	2344
アセスルファムK	2.412	879
スクラロース	0.904	879