

私と健康

食品添加物 ダイジェスト

スーパーやコンビニで売られているお惣菜などの既製品には、ほとんどと言っていいほど食品添加物が含まれています。今回は、そんな食品添加物について調べてみました。

・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、加工若しくは保存の目的で、食品に添加・混和・浸潤^{しんじゆん}その他の方法によって使用するもの」と定義されています。

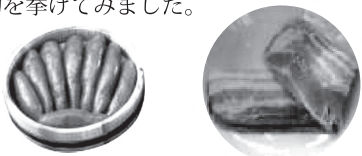
大きく分類すると、

- ・食品の風味や外観を良くするもの
- ・食品の品質を向上させるもの
- ・食品の保存性を高めるもの
- ・食品の栄養価を高めるもの
- ・食品の製造上必要なもの

といったものがあります。

また、日本では昔から塩・糖・酒粕・味噌などを用いて野菜や魚などを漬けて加工する漬け物がよく利用されてきましたが、ここで言う塩なども広い意味での食品添加物と言えます。

食品添加物には確かに色々な効果がありますが、その弊害もたくさん報告されています。次によく使われる代表的な添加物を挙げてみました。



・添加物の用途と弊害

乳化剤

使用道：水と油のような、本来混じり合わないものの境界面で働いて均一な状態を作る。

代表例：グリセリン脂肪酸エステル

危険性：大豆や卵を使ったものがあるのでアレルギーの人は注意が必要。また動物実験で肝臓肥大・腎臓石灰化を引き起こすという報告がある。

保存料

使用道：細菌の増殖を抑制して変質を防ぐ。

代表例：安息香酸・ソルビン酸ナトリウム

危険性：発ガン性を持ち、染色体異常・遺伝子修復異常などを引き起こす。

調味料

使用道：旨みのもとになる。

代表例：アミノ酸・核酸・有機酸・無機塩の4グループがあり、表示の際には「調味料」という一括名のあとにカッコ書きでこのグループ名を表示することになっている。

危険性：めまい・しびれ・頭痛など。

着色料

使用道：加工処理によって変色した食品本来の色を復元したり色合いをよりよく見せる。

代表例：カラメル色素

危険性：過剰摂取すると遺伝子を傷つけたり、ガンの原因になるものがある。天然着色料も危険性はほとんど変わらない。

・身を守るには

それでは、どうしたら食品添加物の害から身を守ることができるのでしょうか。

①よくかんで食べる

唾液に含まれている「ペルオキシダーゼ」には発ガン物質などを無力化する強い力があります。

②落とす

加熱する食品の場合は、お湯を通すとかなりの食品添加物が落ちるので、一度煮出してその煮汁を捨てればかなりの効果があります。

③ディフェンスミネラルを摂る

有害物質と結合して体内への吸収を阻害し体の外へ出してくれるミネラルのことで、代表的なものに亜鉛があります。亜鉛は魚介類などに豊富に含まれています。

・さいごに

もちろん有害な食品添加物をはじめから摂らないのが一番ですが、完全に食品添加物を摂らずに生活するのは至難の業です。危険性を理解した上で、賢く付き合っていくことが大事ではないでしょうか。



爽やか！ 炭酸ゼリー

夏には冷たいおやつが食べたい人も多いはず。舌の上でシュワっとはじける炭酸ゼリーの紹介です。（ぶっち）

材料（2人分）

好きな炭酸飲料	200ml	砂糖	20g
水	50ml	粉ゼラチン	5g
レモン汁	大さじ1	缶詰フルーツ	適量

※砂糖は炭酸飲料の種類によって調節してください。



①鍋に水を入れて熱し、粉ゼラチン・レモン汁・砂糖を加えてよく煮溶かす。炭酸飲料は室温にならしておく。



②少し冷ましてから、できるだけ泡が立たないように炭酸飲料を注ぎ込み、そっと混ぜ合わせる。



③グラスやコップなどの型にフルーツを入れ、鍋の中身を流し入れる。冷蔵庫で30～40分冷やせばできあがり。

はみだし
すてーじ

またつまらぬものを書いてしまったな。
→そんなこと言わずにもっと面白いことを書いてくださいよ。

（文・2 キャッパ）
（投稿選びに苦戦した編）