

食について考える - あなたは何を選びますか? ~食にこだわる業界人のインタビュー満載~



食品添加物について知ろう

私たちは、毎日平均しておよそ 150 種類の食品添加物を摂取していると言われています。しかし、一部の食品添加物は人間の身体に悪影響を及ぼすという情報が近年 WA 州で話題になっています。そこで、その情報の発端の 1 つとなった「Additive Alert」の執筆者で、2007 年 WA 州消費者保護大賞 (Consumer Protection Award) を受賞した Julie Eady さんにインタビューをしました。



Julie さんが執筆した「Additive Alert」。2004 年に出版されてベストセラーとなった。

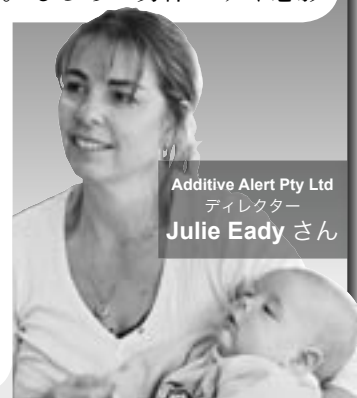


食品添加物とは

食品添加物とは、本来、塩やイーストなど食品加工に必要不可欠なものを指していたが、長い輸送期間や天候による腐敗を防いだり、食感を滑らかにするなどの消費者のニーズに応えるために使われる化学物質などもそれに該当する。オーストラリアでは「Food Standards Australia New Zealand」という政府機関がそれぞれの添加物の安全性を確認して使用を許可している。

とんどの食品会社は添加物の健康への危険性は知らず、ただ法的に認められているから使用している、ということも事実です。ショックを受けるかもしれませんが、すべての添加物が危険という誤解はしないで下さい。中には安全なものもたくさんあるので、みなさんには最低限、私が挙げている 56 種類の添加物は避けて欲しいと思います。すぐにすべてを変えるのは大変なので、例えば 1 週目にパン、2 週目に乳製品、のように、危険性のある添加物が使われている製品からそうでないものへと、1 品目ずつ代えていくと、将来の自分や家族の健康へのリスクを大きく減らすことができると思います。

—— オーストラリアで使用されている食品添加物は 300 種類以上ありますが、その内の 56 種類 (下表参照) は他の国が使用を禁止していたり、発がん性が確認されているなどの理由から、健康に悪影響を及ぼすと考えられています。私は最初の娘が生まれた後、食品添加物の調査を始めてからこの事実を知ってとても驚きました。他の国が、動物実験をして少しでも悪影響が出ればその添加物の使用を認めない方針であるのに対して、オーストラリアでは「どの程度までが許容範囲なのか」という考え方で使用限度を定め、そのような食品添加物でも使用を認可しています。もちろん身体にすぐ悪影響が出るわけではないと思いますが、長い目で見るとどんな影響が出るかわかりません。それが、私が現在の活動を始めたきっかけです。実際、ほ



Additive Alert Pty Ltd
ディレクター
Julie Eady さん



Julie さんが提案する注意が必要な 56 種類の食品添加物

INS 番号	添加物名	可能性がある身体への悪影響
102	黄色 4 号 (Tartrazine)	注意欠陥・多動性障害、皮膚の発疹、甲状腺疾患など。
249	亜硝酸カリウム (Potassium nitrite)	行動障害、ぜんそく、頭痛、めまいなど。
320	ブチルヒドロアニソール (Butylated Hydroxyanisole)	発がんとの関連、代謝の変化など。
407	カラギーナン (carrageenan)	免疫システムへの損害など。更なる研究が必要。
553	滑石 (Talc)	胃・卵巣がんとの関連、呼吸器疾患など。
621	グルタミン酸ナトリウム (Monosodium L- Glutamate)	不妊症との関連、ぜんそく、不眠症、吐き気、うつ病など。
943a	ブタン (Butane)	神経毒性との関連など。動物実験でがん細胞が発見される。
1520	プロピレングリコール (Propylene Glycol)	催奇形性との関連、肝障害、腎疾患、中枢神経系疾患など。
その他 48 種類の 要注意な 食品添加物	104	110
	122	123
	124	127
	129	131
	132	133
	151	153
	155	160b
	173	
	174	175
	250	251
	252	280
	281	282
	283	310
	311	312
	319	321
	385	
	407a	431
	433	435
	436	466
	530	627
	631	635
	900	914
	950	951
	952	
	954	1201
	1521	

※製品によっては INS 番号ではなく、添加物名のみ表記してあるものもある。



パンに入っている添加物「282」

添加物「282」は、プロピオン酸カルシウム (Calcium propionate) と呼ばれ、パン類などの製品にカビが発生するのを防ぐ防腐剤として使用されている。近年話題になっているこの添加物は、ぜんそくや頭痛、また子どもの行動・学習障害に関連があると言われているため、市販の食パンなどの多くは現在、「No Preservatives (保存料不使用)」や「282 Free (282 不使用)」などのパッケージ表示を始めている。



詳しい情報については、www.additivealert.com.au を参照下さい。

取材協力：Additive Alert Pty Ltd