

市販おやつと手作りおやつ

おやつを通して学ぶ食の安全～食品添加物の現状

幌北ゆりかご保育園 食を考える会

「おやつをいちいち作ってあげる暇なんてない」。共働き家庭では、それがいつわらざる現実。おやつに限りません。夕食だって、インスタント、レトルト、買ってきたお惣菜で済ませることもあるかと思えます。

そんな中での保育園の給食、そしておやつには、とても助かっている家庭が多いかと思えます。前回の「食を考える会」では、好評を頂きました保育園の給食の調理・試食会を通して、そのおいしさと安全性に対する姿勢を学んだことと思えます。

そこで、今回(今年度2回目にして最後)は「おやつ」に焦点をあて、特に市販品に使われている食品添加物について一緒に学び、保育園の「おやつ」に対するありがたみを、一緒に感じたいと思えます。

その1. 食品添加物ってなに？

下図に示す**1543品目もの物質**で、化学的に合成されたものや、天然物(食べ物に限りません)から取り出したもので、厚生労働省が安全性を評価し、使っても良いと認めたものです。但し、489品目の既存添加物(平成8年以前に認められていた天然添加物)は、その安全性についての評価は行われていません。



その2. 使う目的は？

消費者が食べることを第一に考えて使っているわけではなく、食べ物を「商品」として成り立たせ
いかに消費者に買ってもらえるか、また、いかにクレームによる返品を少なくするかを目的に使用
しています。

お菓子のラベルで
見かける添加物を
例にとると...



なぜ着色料を使うの？

「商品の見栄えを良くして買ってもらうためです」

香料、調味料は？

「商品をおいしそうに感じさせて、たくさん買ってもらうためです」

膨張剤、乳化剤、酸化防止剤ってなに？

「何日経っても、何週間経っても、いつでも皆様に
できたての味と食感を味わってもらうためのものです。」

保存料、pH調整剤って使う必要があるの？

「商品が傷むと、皆様にご迷惑がかかるため、いつまでも傷まない
食べ物を作るために必要です。でも、本当は、傷んでクレーム
が起きて、会社が損をしないためです。」

その3. 食品添加物って、体にどんな悪さをするの？

- ア) 遺伝毒性 遺伝的悪影響をもたらす恐れのあるもの
- イ) 変異原性 遺伝子が傷つけられ、突然変異を起こす性質
- ウ) 発ガン性 ガン細胞を発生させる恐れのある性質
- エ) その他 発ガン促進性、アレルギー性、染色体異常、成長抑制、急性毒性など

つまり、私達の遺伝子に悪さをはたらき、おまけにガンになるかもしれない！アレルギーも要注意ですね

その4. 食品添加物の問題点

表示が免除になるものがあるんだって

- ・ 加工助剤（加工の途中で補助的に使われるもの）
- ・ キャリーオーバー（その製品の加工以前に原材料に使われていたもの）
- ・ 栄養強化（栄養強化の目的で使われるもの）
- ・ ばら売り（ばら売りや量り売りをする場合）

作っているほうにすれば、これを利用しない手はありません！
表示免除で、無添加食品のできあがり・・・なんてことも・・・

塩分のとりすぎ

添加物に多い、～ナトリウム、～Na、等は、たとえしょっぱくなくても、体内では塩分と同様の成分として働くのです。

まぎらわしい表示、わかりづらい表示

一括名表示（同じ目的で使っている2種類以上の添加物を、一括で表示できる）
物質名表示（化学名のみが表示されていて、その使用目的が判らない）
など、いろいろな表示方法が認められており、非常にわかりづらい

にも関わらず・・・
規制緩和

ラベルにたくさん書かれていても、何のことやら
チンファンカンファン（^{〜ハ}ケーン）

輸入促進のために、食品添加物、残留農薬、ポストハーベスト農薬等、さまざまな規制緩和が進行中である。（馬鈴薯の目止め剤は約千倍に！）

安全性の調査が不備である

- ・ 複合毒性が調査されていない。
- ・ 成人男子を基準とした毒性調査しかされていない
- ・ 天然添加物についての毒性調査は、ほとんどされていない
- ・ 実際に問題があってから使用が規制されていく

その5. 手作りおやつと市販品、こんなに材料が違います！！

例として、プリンの材料を比較してみました。

手作り	市販品(某社)
卵	加糖卵黄
牛乳	乳製品
砂糖	糖類
バニラエッセンス	*香料
	植物油脂
	*乳化剤
	*ゲル化剤(増粘多糖類)
	食塩
	*カロチン色素
	*カラメル色素

見ただけで
カロリーオーバー

バニラエッセンスに
替わるものですが
でも実は、化学的に
合成されたものなので
バニラエッセンスとは
似て非なるものです・・・

その名のとおり、着色料
で、一応は天然のもので
す。カロチン色素は、例
えばクチナシの花などか
ら抽出されていますが、
この抽出が曲者！！カロ
チン色素は、水には溶け
ないので油やアルコール
系のもので抽出・・・

手作りでは全く必要がない
植物油脂を混ぜ併せ、分離
しないようにすることが、
目的です。

糖分が多くてなかなか固ま
らないのが添加物漬けの
プリン。
ゲル化剤が大活躍で、
ちゃんと固まります。

*印が、いわゆる食品添加物です。
その他、加糖卵黄、乳製品は、「キャリーオーバー」「加工助剤」の添加物が使われている可能性も
あります。添加物ではありませんが、食塩だって手作りでは必要ないのに、何故入っているの？
ひょっとして、消費者を高血圧にすることが目的？

手作りでは、実にシンプルな材料のプリンも
3個100円で特売するような、市販品は
ご覧のとおり、様々な添加物が使われています。

*とはいいながら、このプリンは
我が家の冷蔵庫にあったのです・・・

その6. お菓子に使われる危険な食品添加物～特にアレルギーの観点から

下記の添加物はこれまでの様々な期間のテストでアレルギー性の反応の出たものです。

赤色40号(着色剤)
赤色102号(着色料)
黄色4号(着色料)
黄色5号(着色料)



**その他、胃腸の弱い方が気をつけたほうが良い食品添加物
乳幼児期の子どもも要注意です**

ソルビトール(D-ソルビット)(甘味料)
マルチトール(マルチット)(甘味料)
黄色4号アルミニウムレーキ(合成着色料)
シヨ糖脂肪酸エステル(乳化剤)
亜硫酸ナトリウム・無水亜硫酸・亜硫酸水素ナトリウム
(漂白剤、防カビ剤、酸化防止剤、殺菌剤)
L-アスコルビン酸パルミチン酸エステル(酸化防止剤)
ミョウバン類(膨張剤)



体質に関わらず、現在使用されている食品添加物の中で、特に安全性に疑問が残るもの

合成甘味料: サッカリン・サッカリンナトリウム・アスパルテーム
着色料: タール色素(特に赤色2・3・104・105・106号、緑色3号、青色1・2号)
酸化防止剤: EDTA2ナトリウム・EDTAカルシウム2ナトリウム
BHT(ギブチルヒドロキシトルエン)・BHA(ブチルヒドロキシアニソール)

まとめ

食品添加物はできるだけ摂りたくないと思っても、市販された食べ物には、その表示を見るのもいやなくらいに、添加物の名前が羅列されているのが現状です。

すべて手作りとは思っても、お菓子の材料になる、バターやゼラチン、天然ジュースにさえ、食品添加物が使われているものがあります。おまけに、我々消費者に判らないように使われている「キャリーオーバー」や「加工助剤」の隠れ蓑をまとめて、表に現れてこない食品添加物。無添加と思って買ってきたお菓子にも、表示されていない食品添加物が使われているかも・・・

このように、われわれを取り巻く食環境は、食品添加物(今回のテーマは添加物ですが、その他に、遺伝子組み替えや残留農薬などの問題もあります)から逃れられないのが現状です。

そんな中で、私達にできることは、できるだけ無添加品を扱っている信用のできるお店で食材やお菓子を買う、できるだけ、季節の野菜や食材を利用して、手作りのおやつをつくる、といった頻度を増やしていくしかないのではないのでしょうか。**ふかし芋や干し芋、サンドイッチやおむすびも、りっぱなおやつです。**

さて、食品添加物を中心に、「おやつ」を見てきましたが、市販お菓子、特にスナック菓子に着目すると、添加物以外にも、次の心配があります。

- ・ 塩分の摂りすぎ
- ・ 脂肪の摂りすぎ

これらも含めて、やはり子供のおやつには、十分な心配りと愛情が必要といえそうです。

参考資料「子どもの好きなスナック菓子、清涼飲料早わかり」
食べ物文化 5月増刊号 1996年

「子どもの好きなおやつ・お菓子 大事典」
食べ物文化 11月増刊号 1999年

インターネットからの情報

筆者の過去の経験談



余談です・・・(「現在の添加物も、初めは自然からの贈り物だった」、というお話)

- | | |
|------------|--|
| その1 | ハムの発色剤(亜硝酸ナトリウム)は、そもそも岩塩に含まれていた天然の物質です。ハム作りの発祥の地では、岩塩を使って肉を味付けしていましたが、その中に含まれている硝酸塩が微生物の作用で、亜硝酸塩に変化してハムの色をきれいに発色させていました。その原理を利用して、化学合成品の亜硝酸ナトリウムを発色剤として使うようになりました。 |
| その2 | そもそも、調味料で表示されているグルタミン酸ナトリウムは昆布の、イノシン酸ナトリウムはカツオ節のうまみの成分です。昆布やカツオ節でだしをとれば、化学調味料は使わなくてもすむのに・・・ちなみに、調味料のグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸ナトリウムは、砂糖やデンプンを発酵させて作っています。 |