



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

食品添加物についてのご質問に答えます！

食品添加物という言葉を開くとどんなイメージを持つでしょうか？よく分からないけれど悪い印象があるという人もいるでしょうし、子どもの健康への影響が心配でなるべく無添加表示のある食品を選ぶ人も多いことでしょう。素朴だけれど根強い食品添加物の不安について、今回はQ & A方式で大事なところを解説してみたいと思います。

**Q** 食品添加物というと、体に悪い化学物質が使われているイメージがあります。

**A** 実は私もそんなイメージを持っていました。高度経済成長期、粉ミルクにヒ素を含む有毒物質が混入したことにより起きた森永ヒ素ミルク中毒事件や、毒性の高い化学物質が混入し、1万名を超える人が被害にあったカネミ油症などの大きな食品

事故がありました。カネミ油症事件では、直接汚染物質を口にしていない赤ちゃんにも母体を通して発症したケースがあり、化学物質に対するの恐ろしい印象ができあがり、食品添加物も同じように怖いもの、というイメージが作られたのだろうと思います。

**Q** 今でも危険な食品添加物が使われていると聞いたことがあります。

**A** 前の回答の事件の他にも、家庭でズルチンという甘味料を大量に使ったばちもちを食べたことによる死亡事故があり、その後の安全性評価で、この添加物の毒性が問題となりました。過去のいくつもの悲惨な事故を教訓に取り組み、添加物の品質管理や使用基準は厳しくなりました。そのおかげか、ここ30年ほどは深刻な食品添加物事故は報告されておられません。

**Q** 昔はなくても平気だったのですから無理に使わなくても良いのでは？

**A** 私も素材本来の味を損なうこともあるので、化学調味料などは必要以上に使用してほしくないと思うことがあります。しかし、保存料は腐りやすい食品の保存性を高め、食中毒の危険を少なくしてくれます。また、食べ物を長持ちさせる効果は、食品の廃棄も減らすことが期待できます。使うことで良くなった面もあるんですよ。

**Q** 子どもにはなるべく無添加で手作りの食品を食べさせたいのですが、多忙で加工食品を使ってしまいます。

**A** 手作りならではのおいしい料理を用意するのはとても良いことだと思います。しかし仕事が遅くなったり、体調が悪いと

きには加工食品を上手に利用すれば、家族との自由な時間を増やせますし、負担軽減にもなります。時間を気にしてイライラしなくて済むというのはとても良いことだと思いますよ。

今回は「トランス脂肪酸って大丈夫？」の予定です。お楽しみに！

## ■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育book』（メタモル出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すこいぞ! やさいズ』（オレンジページ）がある。

