

食品添加物について正しく知っていますか？

群馬県では平成30年度に「食品の安全等に関する県民意識調査」を実施しました。食品添加物について回答していただいた一般県民の方1,016名のアンケート集計結果は、57.3%が「基準を守るだけでなく、使用はなるべく少なくするようにしてほしい」、という回答でした。また、食品の安全性の不安の要因の一つとして食品添加物があげられていました。








そこで、こうした不安を少しでも解消していただくため、食品添加物をテーマにとりあげました。

食品添加物って何？

食品を加工しやすくしたり、長持ちさせたり、色をきれいにしたり、香りをつけたりするために、加えるものです。ただし、昔から一般に食品と考えられてきた砂糖や食塩などは除かれます。

食品添加物の種類や使用する目的は？

(主な食品添加物)

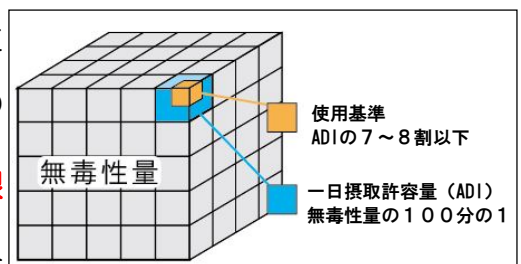
種類	目的	添加物の例	食品の例
甘味料	食品に甘みをつける	アスパルテーム、サッカリンナトリウム、スクラロース、ステビア抽出物	あん類 
着色料	食品に色をつけ、色合いをよくする	カラメル色素、カロチノイド色素、食用黄色4号、食用赤色2号	菓子類 
保存料	カビや細菌が増えないようにする	安息香酸ナトリウム、しらこたん白抽出物、ソルビン酸	ケチャップ 
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、保存性をよくする	亜硫酸塩、ビタミンC、ビタミンE	ワイン 
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム	ソーセージ 
漂白剤	食品を漂白し、白くきれいにする	亜塩素酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム	かんぴょう 
香料	食品に香りをつける	バニリン、レモン香料	ケーキ 
調味料	食品にうま味などを与え、味を調える	イノシン酸ナトリウム、グルタミン酸	加工食品全般

食品添加物の安全性は？

食品添加物は、様々な動物実験や試験を行って安全性を確かめており、無毒性量（毒性試験で有害影響が認められなかった最大投与量）の100分の1を一日摂取許容量（ADI）とし（右図青色部分）、使用基準がADIの7～8割以下となるように定められています（右図オレンジ色部分）。

よって、定められた基準どおりに適切に使用されている限り、安全性は確保されています。

県では、食品添加物が使用基準を守って使用されているか検査を実施しており、令和元年度は、365検体、延べ1175項目について検査を実施したところ、違反はありませんでした。



使用基準のイメージ

どのくらい食品添加物を摂取しているの？

甘味料の推定一日摂取量と一日摂取許容量（ADI）との比較 成人（20歳以上）

食品添加物 （甘味料）	推定1日 摂取量 （mg/人/日）	ADI （mg/kg体重/日）	一人当たりの 一日摂取許容量 （mg/人/日）※1	対ADI比 （%）
アスパルテーム	0.055	0-40※2	2344	0.00
アセスルファム カリウム	1.779	0-15※2	879	0.20
サッカリン	0.144	3.8	223	0.06
スクラロース	0.752	0-15※2	879	0.09
ステビア抽出物	0.579	0-4※2	234	0.25

厚生労働省では、私たちがどれくらい食品添加物を摂取しているか、毎年調査しています。
令和元年度は、甘味料の摂取状況を調査した結果、いずれもADIを大きく下回っていました。

※1 ADIの上限×58.6kg（20歳以上の平均体重）

※2 JECFA（FAO/WHO合同食品添加物専門家会議）で設定しているADI

厚生労働省 令和元年度甘味料の摂取量調査（マーケットバスケット方式）の結果より抜粋

食品添加物の表示を知ろう

容器包装に入った加工食品では、原則、使用されているすべての食品添加物が表示されているので、表示を確認しましょう。

また、令和2年4月1日から、原材料と食品添加物は明確に区分して表示することになりました。

表示の例

名 称	おにぎり
原 材 料 名	ご飯（米（国産））、鮭フレーク、のり（国産）、食塩、（一部に小麦・さけ・大豆を含む）
添 加 物	調味料（アミノ酸等）、pH調整剤

食品添加物は、原則として左図のように、「添加物」の欄に、原材料と明確に区分して表示されます。

なお、「原材料名」の欄に、原材料と食品添加物を/（スラッシュ）等の記号で区分して表示する方法も認められています。



動画「家庭でできるノロウイルス対策」公開中です！

ノロウイルスによる食中毒は冬から春先にかけて非常に多く発生します。家族がノロウイルスによる食中毒になったとき、家庭内で感染を広げないため、家庭用塩素系漂白剤を使って簡単に作れる消毒液の作り方・使い方を2本の動画で紹介しています。是非御覧ください。

tsulunos ノロウイルス

検索



作り方



使い方



〒371-8570 前橋市大手町1-1-1

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室

TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426

電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。

（<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>）

★公式フェイスブックで情報発信中！（<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>）



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ



【フェイスブックのQRコード】