

# めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026年1月23日 発行



食品添加物にはさまざまな役割があります。たとえば、肉や魚などの生鮮食品を保存料や殺菌剤などによって長持ちさせたり、ゼリーやプリンなどのデザートに香料で香りをつけて、着色料で色を付けたり、ゲル化剤でぷるんとした食感を作ることができます。

現在、日本で使用が認められている食品添加物はおよそ 800 品目といわれており、日本人の年間の食品添加物摂取量はなんと年間約 5.8kg にも及ぶとされています。食品添加物は便利な一方で、中には発がん性や内分泌かく乱作用、発達障害への影響などが報告されている、注意が必要なものも存在します。

## 亜硝酸ナトリウム（発色剤）

食品の発色および保存の目的で使用され、特にハム、ソーセージ、ベーコン、いくらなどの加工食品に広く含まれています。

**健康リスク：**亜硝酸ナトリウムは、ニトロソアミンという成分に変換され、がんの原因となる他、まれにアレルギー反応を引き起こすことがあります。

## アスパルテーム（合成甘味料）

ダイエット飲料、糖質制限食品などに広く使用されています。

**健康リスク：**アスパルテームが体内で代謝されるとフェニルアラニンやアスパラギン酸などに分解されます。これらが過剰になると、幸せホルモン

といわれるセロトニンやドーパミンなどをを作るためのホルモンが脳に送られるのを阻害し、鬱症状を起こす原因になる可能性があります。

#### タル色素（合成着色料）

発色が良く、色が抜けにくく安価なことから食肉や野菜、みそ、わかめなどに広く使われています。

**健康リスク**：動物実験において、発がん性、肝機能障害、甲状腺腫瘍、赤血球減少などが認められています。

#### 安息香酸ナトリウム（合成保存料）

食品の腐敗を防ぎ、カビや細菌の繁殖

を抑える保存料としてマーガリンや清涼飲料水などに用いられる添加物です。  
**健康リスク**：ビタミン C などの酸と一緒に摂取すると「ベンゼン」という発がん性物質が発生します。

.....  
食品添加物を全く摂らないという選択は難しいですが、加工食品をなるべく避け、原材料表記をチェックして、食品添加物の少ないものを選んでみましょう。普段の行動を少し変えるだけでも食品添加物の摂取量は減らすことができます。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。



株式会社めいしんグループ  
MEISHIN-GROUP CO.,LTD

☎ 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階