

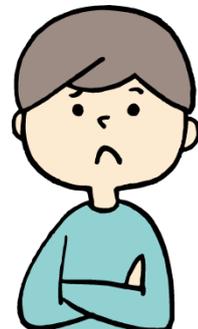


第4回 しょくひんてんかぶつ 食品添加剂ってどんなもの？

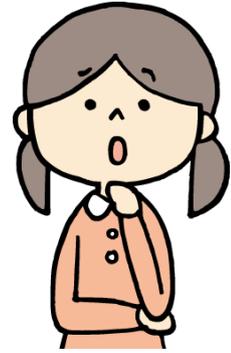
ひょうじ
食品の表示を見ていたら、ほぞんりょう 保存料や かんみりょう 甘味料、
さんかぼうしざい
酸化防止剤って書いてあったんだけど、
なんだろう？



それって、食品添加剂と言われているものだよな。
聞いたことはあるけど、どういうものなのかな？



食品添加物って何のために使っているの？
先生、おしえて！



わたしたちの食卓^{しょくたく}には、とうふやハム、かまぼこなど、
さまざまな加工食品^{かこうしょくひん}がならんでいるよね。
食品添加物は加工食品に対して、4つのはたらきをして
いるんだよ。

食品添加物の4つのはたらき

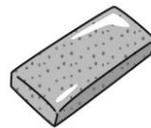
① 食中毒^{しょくちゅうどく}を防ぐ^{ふせ}

食品の保存性^{ぼぜんせい}を高め、食中毒^{しょくちゅうどく}を予防^{よぼう}する



② 加工^{かこう}をたすける

固^{かた}まらせたり、形^{かたち}や食感^{しょくかん}をととのえたりする



③ 栄養^{えいよう}を強化^{きょうか}する

栄養成分^{えいようぶんぶん}の強化^{きょうか}や補充^{ほじゅう}をする



④ 食品^{しょくひん}をおいしくする

食品の味^{あじ}や香り^{かおり}をととのえる



ちゃんと目的があって、使われているんだね。
それで、食品添加物って、どんなものがあるの？



食品添加物には、たくさんの種類しゅるいがあって、
どれが使われているかは、食品の表示に書
いてあるよ。

おもな食品添加物の種類

| しゅるい 種類 | はたらき | 番号 | おもな食品添加物 | 食品使用例 |
|---------------------|---|----|--|---------------------|
| ほぞんりょう 保存料 | 細菌などを増えにくくすること で、食べものが腐るのを防ぐ。 | ① | ソルビン酸 <small>あんそくこうさん</small> 安息香酸ナトリウム | かまぼこ ちくわ |
| さんか ぼうしざい 酸化防止剤 | 酸化による質の変化を防ぐ。 | ① | BHA BHT ビタミン C | ゆ し 油脂類 |
| にゅうかざい 乳化剤 | 水と油のように、まじり合 わないものをまじり合わせる。 | ② | グリセリン <small>し ぼう さん</small> 脂肪酸エ ステル | アイスクリーム マーガリン |
| えいようきょうかざい 栄養強化剤 | 栄養成分 <small>せいぶん</small> の補填や強化 | ③ | アミノ酸類 | スポーツドリンク |
| はっしょくざい 発色剤 | ハムなどのお肉の加工品の色 が、加熱により変わるのを防 ぐ。(赤い色を保つ。) | ④ | <small>あしょうさん</small> 亜硝酸ナトリウム | ハム ベーコン ソーセージ |
| かんみりょう 甘味料 | きとう 砂糖のように食べものを甘くす る。 | ④ | サッカリンナトリウム | しょう油 ジャム |
| ちやくしよくりょう 着色料 | 食べものの色 <small>ちようせい</small> を調整する。 | ④ | クチナシ色素 赤色 3 号 | たくあん 辛子明太子 |
| ひょうはくざい 漂白剤 | 食べものを漂白し、白く、きれ いにする。 | ④ | <small>ありゅうさん</small> 亜硫酸ナトリウム 次亜硫酸ナトリウム | かんぴょう |



このほかにもいろいろな種類があるよ。
みんなも調べてみてね！

★番号の説明★

- ① 食中毒を防ぐ・・・食品の保存性を高め、食中毒を予防する
- ② 加工をたすける・・・固まらせたり、形や食感を整えたりする
- ③ 栄養を強化する・・・栄養成分の強化や補充をする
- ④ 食品をおいしくする・・・食品の味や香りを整える

食品添加物って、毎日の食べものに使われていたんだね。



ところで、食品添加物って安全あんぜんなものなの？



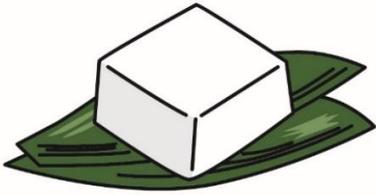
食品添加物の安全性は、どのくらいだったら毎日食べ続けても安全かを科学的かがくてきに調べているよ。

また、安心あんしん・安全あんぜんのために、加工食品には食品添加物の表示が義務ぎむ付けられているよ。

食品添加物は、安全と分かっているものしか使っていないんだね！



げんざいりょう
加工食品の原材料表示の一例



| | |
|------|--|
| 名称 | 豆腐 |
| 原材料名 | 大豆、(国産・遺伝子組み換えでない)/凝固剤(塩化マグネシウム)、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル) |

ぎょうこざい
凝固剤…豆乳を固める

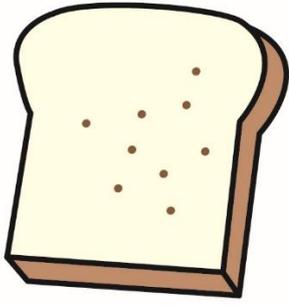


| | |
|------|---|
| 名称 | チョコレート |
| 原材料名 | 砂糖、全粒粉、カカオマス、植物油脂、ココアバター/光沢剤、乳化剤(大豆由来)、香料 |

こうたくざい
光沢剤…食品の表面を

ほご
保護し、ツヤをあたえる

こうりょう
香料…香りをつけたり、香りを強くする



ぼうちょうざい きじ
膨張剤…生地をふっく

らさせ、なめらかな食感
に仕上げる

| | |
|------|--|
| 名称 | 食パン |
| 原材料名 | 小麦粉、糖類、マーガリン、バター、パン酵母、食塩、発酵種、脱脂粉乳、植物油脂/膨張剤、乳化剤、PH調整剤、イーストフード、(原材料の一部に乳成分、小麦、大豆を含む) |

イーストフード
はっこう
…発酵をたすける



添加物の表示方法について

原則として、重量の割合の高い添加物から表示されているよ。
また、原材料名の項目に、原材料名と添加物を分けて表示されているよ。

表示例

- ① 「/」から前が原材料、「/」から後ろが添加物と表示

| | |
|------|-------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖/ゲル化剤、酸化防止剤 |
|------|-------------------|

- ② 原材料と添加物を改行して表示

| | |
|------|----------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖 ゲル化剤、酸化防止剤 |
|------|----------------------|

- ③ 原材料と添加物を別の欄に表示

| | |
|------|------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖 |
| | ゲル化剤、酸化防止剤 |

添加物の名前は知らなくても、表示を見たら分かるんだね！



これからは、食品表示もチェックしてみよう！

