

# コーヒーフレッシュは危険！がんや胎児の染色体異常、肝臓障害の恐れ 妊娠中は摂取厳禁！

今年の夏は、本当に暑かったです。さらに、まだ厳しい残暑が続いています。午後の暑い盛りにカフェなどに入って一休みしていると、頭から湯気でも出ていそうな客たちが入ってきて判で押したように「アイスコーヒー」を注文しています。その気持ちは、とてもよくわかります。体に良くないかもしれないと思いつつも、冷たいもの、それも苦味の効いたアイスコーヒーは、まさに一服の清涼剤ですから、どうしても飲みたくなってしまいます。

同年代の壮年たちが、そのアイスコーヒーに何個ものガムシロップとコーヒーフレッシュを入れている姿を見ると思わず、「それはやめておけ」と言いたくなってしまいます。

なぜならば、ガムシロップの甘みはかの悪名高き「高果糖コーンシロップ」ですし、コーヒーフレッシュはミルクの一種と思い込んでいる人もいますが、実際にはミルクは一滴も入っておらず、油と水と食品添加物でつくられたトランス脂肪酸のかたまりだからです。

## 食品添加物が大量に入っているコーヒーフレッシュ

コーヒーフレッシュは、長期間常温の場所に置いておいても腐りません。ミルクが含まれていたら、そんなことは絶対にあり得ません。必ず腐敗するはずですが、腐らないということが、どのような意味を持つかを考えなければなりません。腐らないような手立てをしているのです。すなわち防腐剤あるいは保存料が腐敗防止の役目を果たしています。

そのほかにもコーヒーフレッシュには、白い色にするための着色料や、それらしい匂いをつけるための香料、とろみをつけるための増粘多糖類、油と水を混じらせるための乳化剤などが使われていますが、これらが体には滅法悪いのです。

乳化剤として使われることが多いシヨ糖脂肪酸エステルは発がん性が指摘され、肝臓にも悪影響を与えられとされています。また、胎児の染色体異常を引き起こす原因物質ともいわれているので、若い女性は特に気をつけたほうがいいでしょう。妊娠中に摂取してはいけない物質のひとつです。シヨ糖と名が付いているため砂糖の仲間と思われがちですが、砂糖とはまったく性質の異なる物質です。乳化剤は食品に使われる場合、食品添加物の一種とされていますが、同じ物質が化粧品や洗剤などに使われる場合は、乳化剤ではなく界面活性剤という名称になります。どこか納得しかねる感があるのは筆者だけでしょうか。

食品添加物それぞれの安全性にも疑問がありますが、それらが複合した場合のことを考えると、少なくとも親しい人にはやめておくように進言したいところです。コーヒーフレッシュの中には何種類もの食品添加物が複合的に使われています。

## おいしいコーヒーであればコーヒーフレッシュは不要

そもそも、コーヒーにコーヒーフレッシュを入れるのは、コーヒー自体の味がおいしくないからではないでしょうか。本当に考えるべきは、その部分のような気がするのです。おいしいコーヒーであればコーヒーフレッシュを入れる必要はないかもしれません。筆者は、丹念に淹れたコーヒーに混ぜ物をする行為はコーヒーを冒瀆しているようにさえ感じてしまいます。

一方、増量剤としてリン酸塩などが加えられているようなコーヒーは、コーヒーフレッシュでも入れないと飲めないのでしょうか。安いコーヒーには、このリン酸塩が使われることが多いです。リン酸塩の摂りすぎ

は鉄分の吸収を阻害したり、カルシウムと結合してカルシウムを体外に排出します。その結果、免疫力の低下や自然治癒力の低下を招くと指摘する医師もいます。

このような危険性を考えると、果たしてそのコーヒーは飲む価値があるのかどうか疑問を持ってしまいます。

残暑厳しき折ではありますが、涼を求めてコーヒーを飲むときには、ある程度のお金を出してでも、まともなコーヒーを「コーヒーフレッシュ抜き」で飲みたいものです。

(文＝南清貴／フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事)