

コンビニのパンは超危険？見えないかたちで大量の添加物、健康被害の恐れ

“混ぜ屋”と呼ばれる食品添加物メーカーがある。混ぜ屋は、添加物の原末（原料）を化学薬品メーカーから仕入れ、それぞれの加工食品に適した食品添加物を製造して販売する業者のこと。東京都内の混ぜ屋の社長に「今、添加物で気になっていることはありますか？」と聞いたところ、社長は即座に「pH調整剤です」と返答した。

「弊社では、コンビニエンスストアチェーンと取引のある製パン業者の注文を受けて pH 調整剤を製造していますが、サンドイッチに添加する pH 調整剤の量が非常に多いのです。そこで、製パン業者に『もう少し pH 調整剤を抑えて使ったほうがいいと思いますよ』と進言したのですが、『コンビニチェーンからの要求ですから』と受け入れられませんでした。pH 調整剤は“日持ち向上剤”ともいわれ、食品の腐敗を防ぐ役目があるのですが、あんなに多量に添加すると、食べた人の健康保持に不可欠な腸内細菌の善玉菌まで殺しかねないと、心配しています」

pH 調整剤は食品の pH を弱酸性（6.0～6.5）になるよう調整することで、食品の腐敗を抑える添加物。クエン酸、フマル酸、重合リン酸塩など複数の成分が配合されているが、一括して「pH 調整剤」と表示される。したがって、消費者は具体的な添加物名がわからない。しかも pH 調整剤は、対象食品も使用量も制限がないため、コンビニチェーンや食品メーカーにとって非常に都合のいい添加物となっている。

通常、食中毒防止に保存料を添加した場合には、「保存料（ソルビン酸カリウム）」などと具体的な使用成分を表示しなければならない。昨今は保存料に発がん性などの不安を感じている消費者が増えており、コンビニや食品メーカーとしては、売り上げに響くので保存料はできるだけ使いたくないのが本音だ。こうした理由から、pH 調整剤は添加物メーカーが心配するほどの使用量となっているのだ。

pH 調整剤に使われている添加物の中で、特に問題なのはリン酸塩である。リン酸塩の過剰摂取は、ヒトの腸管から血液中にカルシウムが吸収されるのを妨げてしまう。血液中のカルシウムが不足すると、血液の pH を保つために骨からカルシウムが溶け出す。そのカルシウムが神経細胞内に溜まると、イライラや神経過敏を引き起こすといわれている。いつもイライラしたり、突然キレる人が非常に目立っているのも、リン酸塩の過剰摂取が一因にあるとの指摘も多い。また、リン酸塩はカルシウム以外のミネラル（微量元素）の吸収も阻害する。特に亜鉛を体外に排出してしまふ。亜鉛は脳が正常に働くために必要不可欠なミネラルで、亜鉛不足もキレる現象につながっているとされている。

健康な食生活を送るには、食品の成分表示欄にリン酸塩の記載がないことを確認してから購入することが大切である。

しかし、食品メーカーのリン酸塩隠しが巧妙化している。pH 調整剤として使用することもその一例だが、ここ数年非常に目立っているのは、「調味料（アミノ酸等）」の中にリン酸塩を使用するケースだ。一般的に、「調味料（アミノ酸等）」と食品表示があれば、グルタミン酸ナトリウムなど複数の化学調味料が含まれているが、最近はこの中にリン酸塩を加えることが多くなっている。

「pH 調整剤」や「調味料（アミノ酸等）」に隠されたリン酸塩に要注意だ。

（文＝郡司和夫／食品ジャーナリスト）