

# がんや脳腫瘍も～インスタント食品は危険？カップ麺、コーヒー、トクホコーラ…

カップ麺にカップスープ……お湯を入れれば手軽に食べられることから、手が伸びてしまうインスタント食品。しかし、「身体に悪い」という声があるのも事実。確かに、食材（かやく）は野菜・海藻がわずかばかりで、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの必要な栄養素はまったく足りない。さらに、スープを飲み干せばナトリウム（塩分）は過剰摂取で、偏った食事になることは間違いない。

しかし、それどころではない。『買ってはいけないインスタント食品 買ってもいいインスタント食品』（渡辺雄二／だいわ文庫）によれば、下痢などの体調不良はおろか、がんまで起こしかねない危ないインスタント食品があるという。

例えば、油で揚げたフライ麺には注意が必要だ。油が酸化してしまうことで、毒性物質である過酸化脂質ができていく恐れがある。過酸化脂質はふたを開けた時の鼻を突くプーンとした油のにおいの中にも含まれているものだ。

「過酸化脂質は有害で、ネズミやウサギに食べさせると成長が悪くなり、一定量を超えると死んでしまいます。過酸化脂質は高温でできやすいため、揚げ油にはたくさん発生していて、揚げた麺に多く含まれてしまう」（同書）のだ。

ポテトチップスや天ぷら、フライなどを食べたときに、腹痛を催したり下痢の症状に見舞われる症状は「油あたり」と呼ばれるが、これは過酸化脂質が原因なのだ。

似たような症状として胃が張る、もたれる、鈍痛に見舞われるなどの胃部不快感を引き起こすのが、食品添加物だ。特に調味料に使われるL-グルタミン酸Na（ナトリウム）は「腸から吸収されて顔や腕に灼熱感を覚えたりすること」があるという。

実は過酸化脂質や、L-グルタミン酸Naなどの身体に危ない成分が含まれている食品が身近にある。日清食品の「カップヌードル」だ。「カップヌードル」は、ナトリウムも多く、添加物も15種類入っており、危ないインスタント食品の代表格なのだ。

さらに姉妹品の「シーフードヌードル」には、添加物としてカラメル色素も含まれている。「カラメル色素は全部で4種類あり、そのうちの2種類には発がん性のある4-メチルイミダゾールが含まれているのです。ただし『カラメル色素』としか表示されないため、消費者にはどれが使われているのかわからないという問題があります」（同書）

また、体調や食べた物によっては「胃や腸などの粘膜が荒れて、そこに発がん性のある添加物が作用すれば、細胞ががん化することも考えられ」（同書）るだけに注意が必要だ。

フライ麺ではないカップ麺でも油断はできない。例えば、同じ日清食品の「日清ラ王 背油コク醤油」の売り文句は「まるで、生麺。」だが、麺に植物油が練り込まれているため、フライ麺ほどではないにしろ、過酸化脂質の恐れがある。さらに、ラ王の容器は発泡スチロールでできている。

「これまでの研究で、発泡スチロールの容器に熱いお湯を入れると、発がん性のあるスチレンがppbレベル（ppbは10億分の1を表す濃度の単位）で溶けだすことがわかっています。微量とはいえませんが、一般に発がん性物質は閾（しきい）値（この値以下であれば無害であるといえる基準）がないので、できるだけ摂取しないに越したことはない」（同書）

なお、日清食品のカップヌードルは、2008年に容器は紙容器に変更されている。カップ麺を食べる際には、できる限り容器を移し替えることが賢明だろう。

## ●合成甘味料で下痢

さらに気をつけたいのが、インスタント飲料だ。カフェオレ・カフェモカなどは、休憩時間の“ほっと一息ドリンク”の定番だろう。

最近では、「カロリーが気になる」という声に応える形で、砂糖を減らしたり無くして、代わりに低カロリーの合成甘味料を使うことが多い。この合成甘味料が危ないという。

例えば、難消化性デキストリン。食物繊維の一種で、糖の吸収を抑えて血糖値が上昇しにくくする働きがあるのだが、腸で吸収されにくいために人によっては下痢を起こすことがあるという。注意書きとして「飲みすぎあるいは体質・体調により、お腹がゆるくなることがあります」とあるのは、このためだ。難消化性デキストリンは、メッツコーラなど「トクホ」といわれる特定保健用食品にも含まれている成分で、インスタント飲料では、味の素ゼネラルフーズの「ブレンディ スティック カフェオレ カロリーハーフ」に含まれている。

また下痢よりも深刻な症状を招く恐れのある合成甘味料が、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物とアセスルファムK（カリウム）だ。

砂糖の180~220倍の甘味があるアスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物は、体内で劇物のメチルアルコールを生成し、頭痛やめまい、不眠、視力・味覚障害などを引き起こす。1990年代に、アスパルテームは脳腫瘍や白血病、リンパ腫などを引き起こす可能性があることが研究者によって指摘されている。

また、砂糖の約200倍の甘味があるアセスルファムKは、体内で分解されないため異物となってグルグルめぐり、肝臓や免疫の機能を低下させる恐れがあるという。

「妊娠したネズミを使った実験では胎児に移行することがわかっています。体内で分解されないため、へその緒を通して胎児に移行するのです。動物実験では、催奇形性は認められなかったという判断になっていますが、人間が摂取した際に同じ結果になるのか、不安を感じざるを得ません」（同書）

## ●3大危険成分が入ったブレンディスティック

アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物は、味の素ゼネラルフーズの「マキシム スティックメニュー カフェモカ」に、アセスルファムKはネスレ日本の「ネスカフェ ゴールドブレンド スティックコーヒー」などに含まれている。

なお、「ネスカフェ ゴールドブレンド スティックコーヒー」には、アセスルファムKだけでなく、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物も含まれている。また、先ほど難消化性デキストリンが含まれているとした「ブレンディスティック カフェオレ カロリーハーフ」には、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、アセスルファムKも含まれている。事実上、3大危険成分が入った三冠王状態になっているのだ。

「そんなことを言い出すと、食べられるものがなくなる」との声もあるだろうが、真実を知らされずに危険にさらされている状況は改善したいもの。こうしたリスクを踏まえて、我々はインスタント食品と付き合いなければいけない。

（文＝編集部）