

コンビニおにぎりと弁当は危険！原価 5 円？添加物まみれで健康被害の恐れ

英ロンドンで行われているラグビーワールドカップでの日本代表チームの大活躍が、世界中のラグビーファンを熱狂させています。

そんな日本代表チーム躍進の原動力を支えているのが、おにぎりだということです。10月5日のJNNニュースによると、イギリスの食事だけでは選手が持たないと、試合前後に1人2個ずつ、ロンドンの居酒屋店女将がつくったおにぎりを食べているといいます。具はサケで、海苔は消化が悪いため付けていないとのこと。

このニュースを見て、「やっぱり日本人はおにぎりだよな」と、納得しました。日本代表チームには外国籍の選手も多くいますが、皆、長期間日本でプレーをしている選手たちで、おにぎりも日頃から食べています。

しかし、おにぎりとはいっても、コンビニエンスストアのおにぎりです。今回のような力を発揮することができたのかは疑問でしょう。読者諸氏も、日本代表チームがおにぎりを食べて劇的な活躍をしたのに刺戟されて、「俺もコンビニおにぎりを食べるぞ」なんて決して思わないことです。

「安い、うまい、便利」ということで、コンビニおにぎりを愛好している人は少なくありません。ところが、コンビニおにぎりは、コメ本来の味を引き出した食品ではありません。うまいと感じているのは化学調味料（うまみ味調味料）など食品添加物の味です。おにぎりは、ごはんと具だけのシンプルな食べ物だから添加物の心配は少ないと思っていたら、とんでもないのです。コンビニ食品によく見かける「保存料・合成着色料不使用」のキャッチコピーに騙されてはいけません。これは添加物不使用ということではありません。保存料、合成着色料に代わる添加物は使用されているのです。

まず、ほとんどのコンビニおにぎりに使われている添加物がグリシンという炊飯改良剤です。ごはんのつやを出す効果や保存性を高める目的で添加されています。グリシンは人工的に合成されたアミノ酸です。体内でつくられるアミノ酸のグリシンは脳に働きかけ睡眠を深くさせる作用があります。こうしたことから、添加物グリシンは一部の製薬会社から安眠効果を高めるサプリメントとして販売されています。

●人工合成されたグリシンに要注意

しかし、人間の体内でつくられるアミノ酸のグリシンと、人工的につくられた添加物のグリシンとは別の物質と理解しておかないと、予想もしない健康被害に遭う恐れがあります。もっとも心配されるのが過剰摂取です。「食品添加物公定書」という公的な専門書には、グリシンをモルモットに大量に与えると、筋緊張の消失と一過性の完全麻痺が起こったという報告があります。また、大きな特徴として右回りの円運動を行うとも報告されています。大量に食べると、ということですが、グリシンはコンビニおにぎりだけでなく、ほとんどのコンビニ弁当に使われています。

合成アミノ酸を大量に摂取する怖さは、「L-トリプトファン事件」が実証しています。これは1988年から89年にかけて、昭和電工が製造した合成アミノ酸のL-トリプトファンを添加した清涼飲料水を飲んだ人が、米国で38人も死亡した食品公害事件です。日本でも同様の清涼飲料水が発売される予定でしたが、米国での被害が表面化したため、急遽発売を中止し、難を逃れたのです。

今のように、量的にも対象食品も無制限にグリシンを使用している状態では、いつL-トリプトファン事件のような事態が起こるかわかりません。身を守る一番の方法は、グリシンの添加された食品、サプリメントは摂取しないことです。

おにぎりの具といえば、梅干しやサケが頭に浮かびます。ラグビー日本代表チームでもサケが一番の人気だったことです。コンビニおにぎりでは、そのサケにも添加物が使われています。サケの身のつや出しに甘味料のソルビット（ソルビトール）、品質保持のためにpH調整剤などが使われています。ちなみに、海上自衛隊（呉補給廠）では、pH調整剤の添加されているパックご飯は使えないことになっています。おそらく、国を守る隊員に対しては、健康に悪影響を与える食品は提供できないということなのでしょう。

普段コンビニおにぎりを食べている人は、「コンビニおにぎりが体に良いとは思えないけれど、何しろ安いから、背に腹は代えられない」と言うかもしれません。

確かに、1個100円前後ですから安いと思うでしょう。しかし、コンビニおにぎり1個の原価（コメのみ）は、間違いなく5円以下です。昨年などコメの取引価格が暴落して、産地によって違いはありますが、多くは60キロ（1俵）7000円台で生産者から卸業者へ売られています。コンビニおにぎりに使用されるコメは1個当たり80グラムほどですから、7000円台のおコメで計算すると、1個3円程度です。少し高いコメを使っても5円以下のはずです。具とか輸送費、人件費などを入れても1個100円はとんでもなく高い価格です。スーパーで5キロ2500円のおコメを買ってきておにぎりをつくれれば、1膳分（140グラム）30円、1500円のおコメなら18円です。

「安くて、安全で、おいしい」おにぎりは、絶対に手づくりに徹するべきです。

（文＝郡司和夫／食品ジャーナリスト）