

# ソーセージやハム、発がんの危険？脳腫瘍、白血病のリスク 毒性強い添加物を大量含有

暑くなってくると、毎晩のビールが楽しみというビジネスパーソンは多いだろう。そのビールのあての定番としては、枝豆やソーセージなどが挙げられる。特にドイツビールなどには、ポテトとソーセージの組み合わせは欠かせない。

しかし、日本で販売されているソーセージの多くは、健康被害が疑われる添加物が使用されている。

ソーセージやハム、サラミなどの加工肉を購入する際、原材料の欄を見てほしい。「亜硝酸ナトリウム」という名前があるだろう。亜硝酸ナトリウムを使用していない商品には、「無添加」「無塩せき」といった表示があるので、それ以外は亜硝酸ナトリウムが入っているはずだ。

この亜硝酸ナトリウムは、食品の黒ずみを防ぎ、おいしそうな見た目を持続させる発色剤として用いられるが、極めて毒性が強く、厚生労働省が使用量を規定している。「規定量内ならば安全だろう」と考える人も多いだろうが、亜硝酸ナトリウムは肉に含まれるアミンという成分と反応して発がん物質であるニトロソアミンに変化するといわれており、少量でも安心はできない。一部では、日本人に胃がんが多いのは、ニトロソアミンが原因ではないかとの指摘もある。

さらに、一部の加工食肉ではアスパルテームやスクラロース、アセスルファムカリウム、サッカリンなどの合成甘味料がふんだんに使われている。これらは、発がん性のほか脳腫瘍や白血病の発病リスクも指摘されており、極力摂取は控えたほうがいい。

ほかにもソーセージやハムに添加されている物質とその危険性には、次のようなものがある。

- ・リン酸塩（リン酸ナトリウム） 単に「pH調整剤」と書かれていることもあるが、その中にはリン酸塩が入っていることが多い。リン酸塩はカルシウムや鉄分の吸収を悪くするといわれており、摂取量によっては骨がもろくなったり貧血を引き起こす可能性がある。

- ・ソルビン酸カリウム 変異原性（遺伝子を傷つける毒性）が疑われており、発がん可能性があるといえる。

- ・着色料 特にタール系色素である赤色2号、赤色3号、赤色102号、緑色3号、青色1号、黄色4号などは強い発がん性が認められる。赤色2号はアメリカでは使用禁止となっており、赤色102号は欧州の複数の国で使用禁止になっている。また、赤色3号は赤色2号よりも毒性が強いことが判明している。

筆者は、ソーセージやハムを悪者にしたいわけではない。添加物が入っている食品を食べたからといってすぐに健康被害が出るわけではないが、なるべくなら摂取しないほうが良いと訴えたい。発色剤、リン酸塩、結着剤、保存料、酸化防止剤、合成着色料、化学調味料を使用していない製品もあるので、購入の際に参考にしてほしい。

（文＝豊田美里／管理栄養士、フードコーディネーター）