

コンビニおでんは超危険！がんや記憶力低下の恐れ 危ない添加物を非表示で大量使用！

寒くなってくると、恋しくなる食べ物のひとつが「おでん」ですね。コートの襟を立て、手なんぞこすりながら、おでん屋の暖簾をくぐる時は、それだけでなんだかホッとしてしまいます。外は寒くても暖かい店に入ると、まずはビールをオーダーしたくなります。しかし、やはりおでんに合うのは燗酒だと思えます。それも熱燗に限ります。そこでビールの後は、早々に「熱燗、お願い」とオーダーするわけです。

おでんは店によっても随分と味が違いますし、地方によってもそれぞれです。東京、大阪、そして福岡にも、その地方独特のおでんがあり、それぞれおいしいです。愛知・名古屋には、味噌仕立てのおでんがあり、京都は昆布だしが利いた薄味の店が多いです。筆者が自信を持っておすすめできるおでん店は、京都の「蛸長」と、松山の「赤丹」です。お値段もそれなりに、食べて飲んで最低でも一人 5000 円程度にはなります。しかし、それは当然といえば当然。食材もいいものを使っていますし、仕込みに時間も手間もかけています。

最近では、おでんというコンビニエンスストアの味しか知らない若者もいるようです。それは残念といえますか、不幸なことです。あろうことか、「こっちのコンビニよりあっちのコンビニのほうがおいしい」「いやいや、そっちのコンビニのほうがもっとおいしい」という論争まであるらしく、そこまでいくと筆者としても匙を投げてしまいます。

五十歩百歩というべきか、はたまた目くそ鼻くそを笑う、といていいものか。それはともかく、コンビニにある食べもので、「これは食べてもいい」といえるものはほとんどありませんが、「絶対に食べないほうがいい」というものはたくさんあります。その筆頭がおでんです。そもそも、1 個 100 円程度で売っているおでんが、まともなものであるはずがないのですが、それすらわからない人が多いのには困ります。

「アミノ酸」に隠された危険

まかり間違っても、コンビニのおでんの汁は飲んではいけません。「〇〇産の昆布と〇〇産のかつおだしを使用」などと謳ってはいますが、それらはほんの申し訳程度しか使っておらず、代わりに化学調味料が大量に入れられています。

「化学調味料不使用のおでんしか食べないから大丈夫」などと言っている人は、実情をご存じないだけです。化学調味料を使っていない場合、その代わりにたんぱく加水分解物が使われています。成分欄には「アミノ酸」と表記されるため、なんだか良いもののように思うかもしれませんが、とんでもありません。

たんぱく加水分解物には、さまざまな問題があり、専門家も多々指摘しています。私たちが最も気にかけなければいけないのは、塩酸分解によるたんぱく加水分解物の製造工程で、クロロプロパノールという発がん性物質が生成されてしまうことです。その危険性は多くの国で知られており、欧米では摂取上限値を設けている国も多くあります。

日本の農林水産省は「食品中のクロロプロパノール類に関する情報」の中で次のように言及しています。「クロロプロパノール類は、意図しないにも関わらず食品の製造工程で副産物として生成してしまう化学物質のひとつです。クロロプロパノール類を長期間にわたって毎日大量に摂り続けた場合には、健康に悪影響が発生してしまう可能性があるため、食品に高濃度に含まれるのは好ましくありません。そのため、食品に含まれるクロロプロパノール類を低減する取組が国内外で進められています」

また一方で「平均的な食生活においては、健康リスクは無視できるほど小さい」とも述べています。果たして、本当にそうなのでしょうか。このたんぱく加水分解物は、加工食品の中にはかなりの頻度で使われて

います。筆者の見解としては、一般的な食生活で摂取するたんぱく加水分解物の量は、かなり多いと思います。

さまざまな食品添加物が混合

加えて、おでんの汁に「酵母エキス」というものが使われているケースも散見されます。この酵母エキスがまた大問題なのですが、これについては本連載の過去記事において記述しているので、それを引用いたします。

「そして、ここにも重大な問題があります。この製造工程で出る不純物が、イースト症候群（イーストコネクション、または慢性カンジダ過敏症）というアレルギー症状を起こす原因物質になってしまうのです。イースト症候群になると、腸内菌叢の乱れによるビタミン B 群の減少で皮膚や粘膜が荒れたり、かゆみが出たりします。また、慢性の下痢が続き、イライラしたり怒りっぽくなるともいわれています。記憶力・集中力の低下なども招き、疲れやすく、慢性的なだるさが続くともいわれています」

このように、できれば摂りたくない物質です。しかし、コンビニのおでんの汁の中には、たっぷりとこの酵母エキスが溶け込んでいるのです。

さらに問題を複雑にしているのが具材です。すべてのコンビニが、おでんの具材を外注しているわけですが、その具材に使われている食品添加物は表示されていません。

これは「キャリーオーバー」と呼ばれているもので、コンビニがおでんをつくる時に、その原材料として仕入れたさつま揚げや、ちくわ、はんぺんなどに使われている食品添加物は表示しなくてよい、と法律で定められているのです。表示すべき食品添加物は、あくまでもコンビニがおでんをつくる時に使った物のみのものです。消費者からすると納得のいかない措置に思われますが、企業側には大変都合の良い定めなのです。

つまり、どのような食品添加物が、どれだけ使われていても消費者にはわからないのです。さらにいうと、複数の食品添加物がおでんの中で溶け合っている状態です。

危険性がまったく未知数のコンビニおでん

さらに、コンビニは具材のメーカーに対して、「汁が濁らないような具材をつくれ」「いつまでも汁の中で浮いている具材をつくれ」「汁の中で色が変わらないような具材をつくれ」などと、“売れる”具材を要求します。それに応えるためにメーカー側は必死に商品開発に励み納品します。そこには消費者の健康に対する配慮などあるはずはないのです。

食品添加物は、単体での安全性が確認されていても、後々になってやはり危険なものであったということが判明し、使用禁止になるものもあります。また複合的に使用した場合の安全性に関しては一切確認されていません。そして、このような化学物質に対する反応は、一人ひとり違います。

コンビニおでんの中には、さまざまな食品添加物が混じり合っています。具材は通常、複数のメーカーから納品されていますが、それぞれのメーカーは自社が使用している食品添加物については把握しているでしょうが、他社の製品については把握していません。それらが汁の中で一緒になっているのです。

寒い冬の夜、会社からの帰り道。おなかかペコペコな状態でコンビニに寄ったら、温かいおでんがあった。そうなる、思わず「買って帰ろうかな」という誘惑に駆られる気持ちもわかりますが、「思いとどまったほうが身のためだよ」と申し上げておきます。

（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）