

セブンのつけ麺、明治のピザ、ファミマの炒飯…冷凍食品は危険物だらけ!?

一時期、2ちゃんねるスレッドに頻繁に立っていたスレがあった。「セブン-イレブンの食いもんがレベル高すぎる件」「セブン-イレブンで一番うまい食べ物が決まった」「セブン-イレブンのこれ美味すぎてヤバい」などの、セブン-イレブンのPB商品・セブンプレミアを絶賛するスレッドである。

なかでも評判なのが「つけ麺」。書き込みを見ると、「美味すぎるwww」「安価の割に美味かった」「ラーメン屋でセブン-イレブンの冷凍つけ麺を売り出したら大盛況」などやたら受けがいい。

しかし、この「つけ麺」に待ったをかけるのが『冷凍・レトルト食品の危険度調べました』（垣田達哉／三オブックス）である。

同書では「11種類もの添加物 まさに人工つけ麺」と評し、「塩分が、1食分で5・3g含まれています。WHOの指針の1日分を超えています」と警告されているのだ。

さらに原材料にかんしては、「発がん性物質が含まれている恐れのあるたん白加水分解物とカラメル色素が心配」としている。

さすがコンビニ食、美味くて安い、添加物まみれの覚悟が必要ということか。

が、コンビニ食が添加物だらけと決めつけるのは早計だ。同じセブンプレミアの「ピッツァ マルゲリータ」は添加物はおろか、無駄な材料一切なしの本格派。同書も「とても安心」と太鼓判を押す。

対称的なのが、チーズに強い明治の冷凍ピザ「ピッツァ&ピッツァ」だ。「ソルビトール以降、16種類もの添加物が使われて」おり、なかでも「加工でん粉には発がん性物質が含まれている可能性」とあるという。

また一見、焼き上がりに高級感があるのは「くん液」という「燻製の匂いを付ける香料」で、「安価な食肉製品でも、これを使えば高級感を出せます」というから、見た目や匂いに惑わされてはいけないということか。

主婦が頼りがちな弁当のおかず系冷凍食品はどうだろう。添加物が4種類使われているものの安全性の高い添加物ばかりとのことで「安心です」としているのが、「ギョーザ」（味の素冷凍食品）だ。「焼きおにぎり」（ニチレイフーズ）も「添加物は、調味料（アミノ酸等）、増粘剤の2種類と少ないため、比較的安心」という優等生。

子どもが大好き「やわらかジューシー 若鶏から揚げ」（味の素冷凍食品）は、添加物の数が少ないため安心と思いがちだが、「加工でん粉」が使用されているため注意が必要だとか。

弁当の定番「ミートボール ナポリタンソース」（ケイエス冷凍食品）には、「躊躇なく添加された不安物質」が使用されているといい、「着色料のコチニールは、サボテンにつくエンジ虫から作られますが、アレルギーを発症する危険性があるほか、「発がん性が心配される加工デンプンは、ミートボールだけでなく、ソースでダブル使いされて」おり、さらに「増粘剤のカラギナンは大腸障害、リン酸塩はカルシウムの吸収抑制、発色剤の亜硝酸塩は発がん性の心配」があるといい、危険のオンパレードだ。

まあ、弁当のおかずに冷凍食品は、1日1食中、ほんの数品だから、そこまで神経質にならなくてもよいかも。問題は、ヘタすると3食とも大活躍しそうな、一人暮らしの独身者が重宝するタイプの主食系食品だ。

まず一人暮らしに欠かせないラーメンだが、冒頭であげた「つけ麺」をはじめ、各メーカー危険度が高いことが指摘されている。「日清のラーメン屋さんしょうゆ」（日清食品冷凍）には11種類の添加物があり、「がん、大腸障害、リン 不安要素が勢ぞろい!」とされ、「横浜あんかけラーメン」（マルハニチロ）と「味

噌ラーメン」(ファミリーマートコレクション)はどちらも異常な塩分の高さを指摘、「どんなラーメンでも、少なくともスープは残しましょう」と提唱する。

ヘルシーな印象のうどんも意外に「落とし穴だらけ」だ。「肉うどん」(テーブルマーク)には「発がん性疑惑三大物質(たん白加水分解物、加工でん粉、カラメル色素)」が全て使用されており、ローソン PB バリューラインの「かけそば」も同様、「鴨だしそば」(日清食品冷凍)には「冷凍食品には不必要と思われる酸化防止剤」が使用されており、どれもバツマークがつく。

炒飯は商品により評価が分かれている。「あおり炒めの焼豚炒飯」(マルハニチロ)は食欲ソソる美味しそうな見た目だが、2種類の着色料のおかげとあり、「添加物まみれ」に。ファミリーマートコレクションの『炒飯』も「添加物を非常に多く使っています。化学調味料以降、合計16種類あり、着色料だけで5種類も使っています」とし、それらを「ズラリと並んだ不安な添加物の代表格」と指摘する。

さて、振り返ってみると、添加物はなんと恐ろしきものかと感じてしまうが、神経質すぎるのもストレスが溜まるだろう。それに、“無添加信者”になり、無添加と謳うものだけを食べようとしても、「無添加の明確な法的基準や定義がない」のだ。

「例えば砂糖は、製造段階で数多くの添加物を使うことが多いのですが、加工助剤とみなされ使った添加物の表示が免除されます。砂糖は無添加食品ではなく、添加物表示が免除されているだけなのです」といった裏事情もあり、突き詰めると砂糖を使用した「無添加」食品は、実は「無添加」ではない、ということなのだ。

危険な添加物を理解し、便利な冷凍食品とバランスよくつきあっていきたいものである。

(羽屋川ふみ)