

梅干しは危険！食べてはいけない？非表示の合成保存料が添加

今回は表示を見ても添加物か否かわかりにくい、ビタミンについてお話ししましょう。

ちなみにビタミンは、食事で摂取するのが望ましいです。魚、肉、野菜、果物などをバランスよく食べることです。肉はコレステロールや脂肪が少ないものを食べましょう。どうしても不足する場合は、信用できるメーカーのビタミン剤で補うか、または病院を利用しましょう。加工食品にビタミンの表示があるからといって、それを食べればビタミンが補給できると考えて買ってはいけません。以上の点を考慮しながら、次を読んでいただけたらと思います。

●ビタミン B1 は合成保存料である

ビタミン B1 は玄米、豚肉、卵黄などに含まれています。白米を主食とする人は気をつけないと不足します。不足すると、脚気（腱反射消失）、浮腫（むくみ）、疲労感、便秘、心臓肥大などの症状が起こります。卵黄にはコレステロールが多いので、食べすぎにはご注意ください。

よくある梅干しの原材料表示例として、「梅、食塩、しそ、B1」と書いてあるものがあります。「B1」の代わりに「V・B1」と書かれていることがあります。B1 とはビタミン B1 のことです。チアミンやサイアミンとも呼ばれます。この表示を見ても、危なそうな添加物は入っていません。それどころかビタミン B1 の補給にもなる。

しかし、実はこの梅干しには、合成保存料が添加されています。それがビタミン B1 です。これは、食べる人の健康のことを考えて添加しているのではないのです。梅干しは塩分が高いため微生物は増殖しにくいのですが、塩分を少なくするとカビ、酵母菌、細菌などが増殖します。正式な保存料を使用すると、たとえば「保存料（ソルビン酸）」という表示が必要になります。このような表示があれば、賢い消費者は警戒して買いません。

この梅干しに使用されているのは、ビタミン B1 ラウリル硫酸塩という合成化合物です。天然には存在しないものです。天然のビタミン B1 には微生物の増殖を抑える作用（抗菌作用）はありません。ビタミン B1 ラウリル硫酸塩は、かなり強い抗菌作用を持っているのです。しかも食品を腐敗させる原因となるカビ、酵母菌、細菌（バクテリア）に効果があるのです。しかし、表示は「B1」もしくは「V・B1」だけでよいのです。

このようにビタミン B1 は事実上、合成保存料として使用されているのです。

それでもビタミン B1 が摂取できるのであればよい、と考える人もいるかもしれません。しかし、次回以降の本連載で詳細に解説していきますが、合成添加物は多くの問題があります。ビタミン B1 は比較的水分の多い食品、弁当、お惣菜などに使われています。買うとき表示をよく見ましょう。

「B1」は、栄養強化の目的で添加する場合、原材料として表示しなくてもよいことになっているので、表示されていないこともあります。その場合には、消費者はどうしようもありません。

こんなことでよいのでしょうか。早急に法令を改正すべきです。消費者はもっと怒るべきです。

（文＝小薮浩二郎／食品メーカー顧問）