

肉食べてはいけない！ チーズに含まれる恐るべき添加物とは？

TPP（環太平洋経済連携協定）発効で輸入が大幅に増えると見られるもののひとつがチーズです。今後、スーパーやコンビニにもいま以上に外国産チーズ製品が並ぶはずで、そこでチーズ製品を選ぶときの注意点を記してみました。

◆「プロセスチーズ」には合成化学物質が不可欠

チーズには「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」があります。牛乳やクリーム（乳から脂肪分を集めたもの）を固めて酵素で発酵させたものがナチュラルチーズ。このナチュラルチーズを数種類混ぜ加熱して溶かし、加工したものがプロセスチーズです。

日本のスーパーやコンビニで売られているチーズは、ほとんどがプロセスチーズです。原料のナチュラルチーズは TPP 参加国のオーストラリア、ニュージーランドから輸入されています。関税は現行 29.8%～40%ですが、段階的に削減し、発効後 16 年目には完全に撤廃されることになっています。

プロセスチーズは数種類のナチュラルチーズを混ぜ合わせるのですが、その際、脂質などの成分が分離しないように乳化剤の使用が不可欠となります。乳化剤は水と油のように混じりにくいものを混じりやすくする添加物で、洗剤などに使われている界面活性剤と同じ性質の合成化学物質です。

◆チーズのリン酸塩が「カルシウム不足」を招く

ナチュラルチーズの原材料名表示は、生乳と食塩です。プロセスチーズの原材料名表示には、添加物として「乳化剤」としか書かれていませんが、この乳化剤とはリン酸塩のことです。鉱物の黄リンに空気を通じて酸化させ、生成した五酸化リンを水に吸収させて製造されたリン酸に炭酸ナトリウムを加え、加熱濃縮して得られたのがリン酸塩です。

リン酸塩のもっとも大きな有害作用と考えられるのは、胃、腎臓、大動脈にカルシウムを沈着させ、カルシウムの利用を悪くしたり不足させたりすることです。結果、骨を弱くしたり、骨粗鬆症を招いたりします。また、カルシウム不足が脳の働きに悪影響を与え、イライラ感が強まったりします。

プロセスチーズには、まずリン酸塩が添加されていますので、ナチュラルチーズを食べた方が安心ですが、どうしてもプロセスチーズを食べるなら購入時に原材料名表示をよく確認し、できるだけ添加物の少ないものを選びリスクを低減することです。

◆pH 調整剤が体内の有益な菌を殺す

メーカーによって使われている添加物にはかなり違いがあります。乳化剤のほかにも、さまざまな添加物に加えられている製品もあります。

気を付けなければいけないのは「カラギーナン」という添加物です。原材料表示では「安定剤」（増粘多糖類）という名称で一括表示されています。安定剤（増粘多糖類）は、食品に粘り気を与え、なめらかな食感にする添加物です。

ペクチン、カラギーナン、グアーガム、ローカストビーンガム、タマリンドガム、キサンタンガム、カードランドといった添加物が複数使われ、これらは一括して「増粘多糖類」と表示されています。このうち紅藻から抽出されたカラギーナンは、動物実験で「潰瘍を生じた」「下痢、下血、脱毛」が見られたとの報告

があります。しかし、一括で表示されているのは、カラギーナンが使われているかどうか消費者には判断できません。

pH（ペーハー）調整剤も同様です。これもクエン酸、リンゴ酸など複数の酸味料が使われていて、一括でpH調整剤として表示されています。pH調整剤はpHを弱酸性（6.0～6.5）に調整することで保存性を向上させる添加物です。pHは酸性、アルカリ性を測る尺度で、0～7が酸性、pH7が中性、pH7～14までがアルカリ性です。酸性にすれば殺菌効果が出ます。しかし、体内には健康維持に有益な菌も無数に存在しています。pH調整剤はそうした有益な菌まで殺してしまう恐れがあるのです。

チーズを食べるなら、なるべく余計な添加物が入っていないナチュラルチーズにしたいものです。

<文/郡司和夫（食品ジャーナリスト）>