

肉加工食品のエキスやうまみ調味料は人体に危険！

塩分過剰摂取で味覚破壊、健康被害も

食塩の過剰摂取が体に良くないということは、多くの人が知っているはずですが。それなのに、どうして日本人は“塩分摂りすぎ状態”から脱却できないのでしょうか。

現在、日本人の一日の平均食塩摂取量は、男性 11.1 グラム、女性 9.4 グラムです（平成 25 年国民健康・栄養調査）。厚生労働省が食塩摂取の目標値としているのは男性 9 グラム未満、女性 7.5 グラム未満ですから、男女とも塩分の摂りすぎになっています。

塩分の過剰摂取を引き起こしている最大の原因は、「化学調味料（うまみ調味料）」と「エキス類」にあります。

市販されている大半の加工食品のうま味は、アミノ酸系（グルタミン酸ナトリウムなど）と核酸系（イノシン酸ナトリウムなど）といった複数の化学調味料とエキス（酵母エキスなど）でつくられています。化学調味料とエキスでつくられる味は、非常に塩分が高く濃厚です。これを日常的に摂取していると、濃厚な味が当たり前になり塩分が高くないと満足しなくなります。

塩分摂り過ぎを起こさないようにするには、まず化学調味料とエキスでつくられた濃厚味から解放されないといけません。特に子どもに食べさせるものについては、原材料表示をよく確認して「アミノ酸等」「エキス」の記載のないものを選ぶことです。子どものときから濃厚味に慣れてしまうと、塩分の摂りすぎだけでなく添加物の摂取量も増えることになりますから、十分な注意が必要です。

原材料表示に「アミノ酸等」とある商品では、グルタミン酸ナトリウムなど複数の化学調味料が使われています。弘前大学医学部によるラット実験では、グルタミン酸ナトリウムをたくさん食べた群ほど、緑内障にかかるリスクが高いといわれています。また、近畿大学医学部の森本宏医師によると、「敏感な人では 3 グラムのグルタミン酸ナトリウム（一般的なラーメン 1 杯に入っている量）でも、頭痛を自覚し症状は約 1 時間続く」（2002 年 5 月 22 日付産経新聞記事）といえます。

「エキス」とは何か

「エキス」は添加物ではありませんが、エキスの中には化学調味料をうま味成分として加えてあるものもあります。チキンエキス、ビーフエキス、トマトエキス、酵母エキスなど、さまざまな種類がありますが、食品衛生法にエキスの定義はありません。どんな素材を使っているのか、また食品に含まれるエキスの量などについては、企業秘密にしている食品メーカーがほとんどです。

約 60 社のエキス製造業者が加盟する日本エキス調味料協会では、エキスの定義を設けていますが、これを読むとますますエキスについての不安がつのります。

日本エキス調味料協会が定めるエキスの定義は次の通りです。

「食品として用いられる農・水・畜産物を原料として、衛生的管理の下に抽出又は搾汁、自己消化、酵素処理、精製、濃縮等により製造し、原料由来の成分を含有するもの、またはこれに副原料、呈味成分を加えたもので、食品に風味を付与するもの」

自己消化とは、牛、豚、鶏、魚などの生体が死後、自身の持つ酵素によって自分の体のたんぱく質が分解していくことです。自己消化が進んでいくと、腐敗も始まります。言い換えると、腐敗一步手前の状態がエキスというわけです。

うま味成分には、グルタミン酸ナトリウムなどの化学調味料も含まれます。化学調味料の使用を隠すためにエキスを大量に使っているケースもあります。化学調味料のグルタミン酸ナトリウムだけでなく、リン酸塩（リン酸ナトリウム）、サッカリンナトリウム、クエン酸ナトリウム……というように添加物の多くにはナトリウム（Na）がついています。ナトリウムとは、すなわち塩分です。

塩分の過剰摂取を防ぐには、食塩だけでなく添加物の摂取量を減らすことも重要です。

（文＝郡司和夫／食品ジャーナリスト）