

ペットボトル茶は危険！

発がん性の合成ビタミン大量含有、粗悪な中国製添加物も

急須でお茶を淹れて飲む人がどんどん少なくなっている。

総務省の家計調査（全国で2人以上の世帯）によると、各家庭で1990年には年間で1291グラムの緑茶を購入していたのが、2014年には892グラムと約30%も減少している。一方、90%以上がペットボトル茶に使われる緑茶飲料の生産量は、95年に約45万キロリットルだったのが、14年には約250万キロリットルと5倍以上に増えている。

お茶は気楽にペットボトルで飲むという傾向が年々顕著になっているわけだが、問題はペットボトル茶に添加されているビタミンC（L-アスコルビン酸）の品質と量である。

ほとんどのペットボトル茶にはビタミンCが添加されている。緑茶飲料メーカーのホームページでは、ビタミンC添加の目的を「茶葉に含まれているビタミンCが加工や抽出の段階で失われてしまうので、それを補うため」としている。栄養強化が目的の場合、用途名は書かなくてすむ。しかし、どのメーカーもビタミンCに変色防止など酸化防止効果があることは否定していないのだから、原材料名表示では「酸化防止剤（L-アスコルビン酸）」と表示すべきである。

L-アスコルビン酸は、食肉製品では肉1キログラムに0.5グラム添加で変色防止効果、緑茶、ジュース類では0.02~0.04%添加で褐変防止、風味保持効果が出るとされている。L-アスコルビン酸はビタミンCのことだから、毒性もないと思っている消費者は非常に多い。しかし、WHO（世界保健機関）ではL-アスコルビン酸のADI（1日摂取許容量）を体重1キログラム当たり0.25グラムと定めている。

●合成ビタミンCはがんの元

金沢工業大学研究グループの調査によると、市販されている主な緑茶飲料500ミリリットル当たりのビタミンC含有量は平均で100ミリグラムである。

厚生労働省が定めているビタミンCの摂取推奨量は1日100ミリグラム。ペットボトル緑茶1本飲めば、この量に到達する。しかも、合成ビタミンCである。

合成ビタミンCと自然の食品に含まれるビタミンCは、まったく異質のものであると理解しておいたほうが健康のためである。たとえば、がん細胞をつくる原因になる活性酸素を、ミカンなどに含まれる天然のビタミンCはほとんど発生させないが、人工的に作られた合成ビタミンC（L-アスコルビン酸）は大量に発生させる。天然のビタミンCには活性酸素の発生を抑える酵素が含まれているからだ。酵素は分子構造式（いわゆる亀の甲）には現れない。いくら合成ビタミンCが天然のビタミンCと化学式が同じでも、安全性が同じとはいえないのである。

実際、合成ビタミンCを成人に1日3グラムずつ3カ月間用いても異常は見られなかったが、それを6グラムに増やすと、悪心、嘔吐、下痢、顔面紅潮、頭痛、不眠などの症状が現れ、幼児では皮膚湿疹がよく見られるとの報告がある。

加えて、現在、国内で使用されている90%以上のL-アスコルビン酸は、価格が国産の半値以下の中国製となっているのも大きな不安である。実は、数年前からL-アスコルビン酸も含めて中国製の添加物は「質が悪すぎる」という声が添加物業界から上がっているのだ。中国国内の報道によると、粗悪な添加物が原因で死者まで出ているという。日本への輸入品が、日本の食品衛生法で定められた基準に不適合として水際で

廃棄処分になったケースも少なくない。しかし、水際で摘発するのには限界がある。つまり、消費者が自ら身を守るしかないのが現状だ。

これから夏場に向けて、ペットボトル茶を飲む量も多くなるだろう。身を守るためには、ビタミン C を添加していない製品か、できるだけ含有量の少ないものを選ぶことだ。

(文=郡司和夫/食品ジャーナリスト)