

# 食品表示「無添加」「果汁100%」「リン酸塩」などの危険性

最近、待望の第1子が生まれたばかりの主婦A子さん（33才）は、わが子のためにこれまで以上に食品に気を使うようになった。産地や栄養素はもちろんのこと、Aさんが真っ先にチェックするのは、「無添加かどうか」だ。だが実はこの表記は“偽りアリ”なのだ。

「日本の食品表示では、『無添加』と表示されていても、実際は添加物が使われていることがあるのです」

そう話すのは、食品ジャーナリストの郡司和夫さん。

「食品衛生法では、原材料の加工の過程で使用されるものの、食品に持ち越される量が微量の添加物は、『キャリーオーバー』として表示を免れる。同様に、食品の加工の際に添加されるが、完成前に除去されて、最終製品にはほとんど残らない添加物は、『加工助剤』として表示が免除されます」（郡司さん・以下同）

つまり、“ホントは入っているのに入っていないとされる”添加物があるというわけだ。その一例が、ワインの加工中に添加される「ソルビン酸」である。

「国産ワインの原材料名表示欄によく記載されている『輸入ぶどう果汁』には、加工中に発酵を抑制する保存料のソルビン酸が添加されることが多いですが、キャリーオーバーのため表示されません。動物実験でソルビン酸は、肝臓肥大、成長抑制、染色体異常を引き起こすことなどが報告されています。『無添加』として売られているワインにも、このソルビン酸が含まれるケースがあるのです」

さらにワイン製造においては、他の加工助剤の利用も認められている。

「特に『L-酒石酸』と『リン酸水素二ナトリウム』は、動物実験で急性毒性やカルシウム減少が報告されており、健康被害が心配な添加物です。ただし、これらには表示義務がないため、実際にワインに含まれているかどうか、わからない。こうした加工助剤が使われたかどうかは、直接メーカーに問い合わせるしかありません」

ワインに加え、「果汁100%」をうたうジュースにも注意が必要だ。

「5才になる娘が、パッケージに“果汁100%”と書かれたジュースを飲んですぐに、顔が真っ赤に腫れ上がり、発疹が出てしまったことがありました。急いで病院に連れていったところ、原材料には、娘がアレルギー反応を起こすものは含まれていなかったのです」

が、医師からは『表記されていない何らかの添加物に反応して、アレルギーの症状が出たのでしょうか』と言われました。それからは怖くなって市販のジュースは飲ませていません」（都内在住の主婦）

郡司さんが指摘する。

「濃縮還元100%果汁ジュースの場合、水分を飛ばす濃縮工程で香りが損なわれてしまうため、香料が添加されます。その際、天然香料はコストが高くなるため、合成香料を使用する機会が多い。中には、人体に影響のある副作用を持つものもある。たとえば、りんごの香りをつける『酢酸イソアミル』は粘膜への刺激性があり、高濃度の場合、頭痛、疲労感を発生させる可能性があります」

#### ◆“無添加さつま揚げ”に入った“添加物の王様”

さつま揚げやかまぼこなど、練り製品に添加される「リン酸塩」にも注意したい。

「魚を漁獲して船上ですり身を作る際、保存効果と増量効果のある添加物のリン酸塩を入れ込むことがあります。この場合もキャリーオーバーとなり、製品には表示されません。家庭の食卓に出回っている『無添加さつま揚げ』に実はリン酸塩が添加されているケースが多い。おせんべいは表面のしょうゆに、リン酸塩が添加されることもあります」（郡司さん）

リン酸塩は、あらゆる加工食品に使われ、“添加物の王様”と呼ばれる。大量に摂取するとカルシウム吸収を阻害して骨粗しょう症を招いたり、腎機能を低下させる恐れがあるとされる。郡司さんはずさんな管理体制に苦言を呈する。

「キャリーオーバーと加工助剤は『微量なので健康被害が出ない』というのが当局の言い分ですが、動物実験では被害が報告されている。そもそも、実際は添加物があるのに『無添加』という表示が許されるのは欺瞞でしかありません。

10年前に、化粧品は製造過程を含めてすべての成分を表示するようになりました。ほとんどの食品は、化粧品よりも配合物は少ない。添加物の全表示をやろうと思えばできるはず。ある業者は『そんなことをしたらパッケージの裏側が添加物の名前で真っ黒になる』と苦笑いしたけれど、本当に消費者の安全を考えるならばやるべきです」

#### ◆添加物の知識と自分なりのルール

体重や血糖値が気になる人が特に注意したいのは、「砂糖無添加」という表示だ。アメリカで食生活と病気の関係性について研究する医師の大西睦子さんは、こう話す。

「『砂糖無添加』や『砂糖不使用』とは、あくまで食品の製造・加工の段階で、砂糖を使用していないことを示しています。例えばドライフルーツが入ったパンやお菓子の場合、ドライフルーツに砂糖が含まれていても、ドライフルーツを作るまでの過程は『砂糖』の表示に入らないので『砂糖無添加』『砂糖不使用』と表示できます」

こうした“無添加の嘘”に消費者はどう対抗すべきか。消費者問題研究所代表の垣田達哉さんは、「添加物の知識を持つこと」をすすめる。

「まずは食品表示のルールを知ること。はじめは添加物の名前を見ても、どんな作用があるのかわからないと思います。ですから、インターネットや本でどんな添加物かを調べることが大切です。過剰におびえるのではなく、添加物の内容をしっかりと知ることが、自分や家族の健康につながります」

郡司さんも、添加物と上手につきあうことが大切と話す。

「キャリーオーバーや加工助剤のように食品表示されない添加物が心配なら、メーカーに問い合わせましょう。添加物で気をつけたいのは過剰に摂取すること。完全に除去する必要はないし、それは不可能です。

だから、『〇〇という添加物には特別に注意する』『スーパーでお総菜を買うときは〇〇なしを選ぶ』などと自分でルールを作って、添加物と向き合うことをおすすめします」

彼を知り己を知れば百戦危うからず——まずは、「食品表示の落とし穴」がどこにあるのか知ることが、わが家の食卓を守る第一歩なのだ。

※女性セブン2019年1月3・10日号