



「無添加」表示、誤解していませんか？ 食品添加物に正しい理解を

食品に表示された「無添加」を「より安全で健康によさそう」と思っていないですか？ 消費者庁の調査で、そんな人が多いことがわかりました。しかし、それは科学的には間違い。添加物を理解し、表示から情報をしっかりと読み取りましょう。

「無添加は安全で健康」は誤解

消費者庁が消費者1万人を対象に2017年度、行った調査で、5割の人たちが「添加物不使用」「無添加」の表示を商品選択の参考にしていることがわかりました。そのうちの7割が理由として「安全で健康によさそうだから」を選んでいました。

食品添加物は原則として、内閣府食品安全委員会が安全性について詳しく調べ正しく使えば安全が保たれることを確認したうえで、厚生労働省が使用を認めています。ところが、この消費者調査では4割が、「添加物は国が使用を認めたものだけが用いられている」ということを知りませんでした。

事業者は、微生物の増殖を防いだり品質をよくしたりするなどの目的で添加物を使用しています。添加物を批判する書籍等もありますが、科学的でなかったり古い実験結果に基づいていたりして根拠が希薄です。また、生協の多くは「不使用添加物」を定めているのですが、実際には使われていない添加物が数多くリストに並んでいます。消費者は、添加物をごくわずかししか摂取していないのです（表参照）。

こうした実状が知られないまま、多くの人がなんとなく「無添加の方がよさそう」と考えているようです。

「〇〇無添加」の内容にも注意

「無添加」表示の本当の内容にも注意が必要です。食品のパッケージに「保存料無添加」や「化学調味料無添加」などと表示されている場合、往々にして「無添加」の文字が大きかったり明るい色味になっていたりします。そのためか、消費者庁の消費者調査では、「添加物を全く使用していないという印象を受ける」を選択した人が2割に上りました。

保存料無添加をうたう食品の中には、保存料の代わりに保存性を高める効果を持つ酸味料や日持ち向上剤を使っているものが少なくありません。また、グルタミン酸ナトリウムなど調味料が無添加の食品であっても、酵母エキスや昆布エキスなどが用いられています。これらのエキス中には天然のうま味成分として調味料と同じものが含まれています。そもそも、

自然の食品であるトマトや肉、母乳にさえも、添加物の調味料と同じ成分が含まれているのです。

消費者庁は、こうした食品添加物の表示を巡る問題を議論する検討会を設置し昨年3月、報告書をまとめました。参加した消費者団体、事業者団体双方から「無添加等の表示は不要」「規制が必要」などの意見が上がり、消費者の誤認をなくすためにガイドライン策定が提案されました。

また、添加物は人工か天然かではその性質や毒性を区別できないにもかかわらず、「人工」や「合成」と表示されると避ける消費者がいることも、調査でわかりました。そのため、食品表示基準が昨年改定され、人工甘味料は甘味料、合成着色料は着色料と表示されるようになりました。

このように、添加物の表示は多くの誤認を招いています。注意深く読んで正しく活用していただきたいと思います。

主な添加物の推定摂取量

種類	食品添加物名	1人が1日に食べている量の推定	1日摂取許容量(ADI)に占める割合	調査年度
保存料	安息香酸	1.194mg	0.41%	2016年度
	ソルビン酸	4.407mg	0.30%	
	デヒドロ酢酸	0mg	※	
	パラオキシ安息香酸イソブチル	0mg	※	
	パラオキシ安息香酸イソプロピル	0mg	※	
	パラオキシ安息香酸ブチル	0mg	※	
	パラオキシ安息香酸プロピル	0mg	※	
防かび剤	イマザリル	0.00001mg	0.0005%	2017年度
	オルトフェニルフェノール(OPP)	0mg	0%	
着色料	食用黄色4号	0.129 mg	0.02%	2016年度
	食用赤色104号	0mg	※	
	食用赤色105号	0mg	※	
甘味料	アセスルファミカリウム	1.779mg	0.20%	2019年度
	スクラロース	0.752mg	0.09%	

※大量に摂取すると健康影響が生じるものについては通常ADIが設定されるが、FAO/WHO 合同食品添加物専門家会議、日本の食品安全委員会共にADIを設定していない
出典：厚生労働省資料
国立医薬品食品衛生研究所や地方衛生研究所が加工食品を購入し含有量を測定し推定した。毎年度、主な添加物の摂取量が調査され厚生労働省ウェブサイト (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/sesshu/index.html) で公表されている



まつなが わき
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。『メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学』（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞受賞。新刊は『ゲム編集 食品が変える食の未来』（ウェッジ）。