

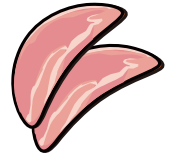
# ハイジーンたより

発行責任者：坂上 明弘 / 編集責任者：高橋 正弘 / 監修：(一財)北里環境科学センター

正しく理解  
していますか？

## 食品添加物のこと

ネガティブなイメージに惑わされ、「食品添加物=体に悪いもの」と決めつけてしまっていないか？  
私たちにとって身近な存在でありながら、食品添加物の役割や効果はよく知られていません。  
食品添加物の役割や効果を正しく理解し、適切に活用しましょう。



### 食品添加物とは

食品衛生法では、「食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」と定義されており、  
日本では、製造するときや加工するときを使う調味料、保存料、着色料などをまとめて食品添加物と呼んでいます。

## 食品添加物には様々な種類がありますが、主な役割は4つに分けられます

### 1 保存性を良くし、 賞味期限を延長するもの

例：保存料／酸化防止剤／防カビ剤 など



### 2 風味や見た目を良くするもの

例：着色料／発色料／甘味料  
調味料／香料／乳化剤 など



### 3 製造や加工のために必要なもの

例：豆腐用凝固剤(豆乳を固めて豆腐にする)  
かんすい(中華めんのコンをだす) など



### 4 栄養成分を高めるもの

例：ビタミン類／ミネラル類  
アミノ酸などの強化剤 など



教えて！  
菊野先生



## 食品添加物は本当に安全なの？

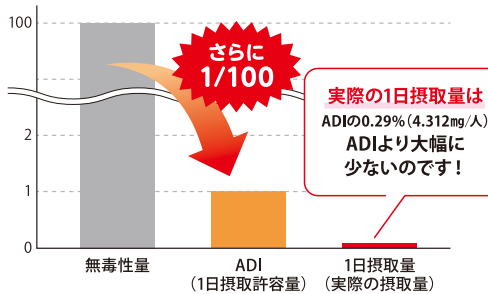


日本で食品添加物として認可されているのは、厚生労働大臣が「人の健康を損なう恐れのない場合」として指定しているもののみです。指定する際は、食品安全委員会が許容1日摂取量(ADI)を設定してリスク評価を行い、食品添加物の成分規格、製造基準などを細かく設定します。

許容1日摂取量(ADI)とは？

一生、毎日食べ続けても健康に影響のない量です。添加物の量を変えていくつかの実験を行うと、何の毒性もない量が見つかります。これを「無毒性量」といいます。そして、この無毒性量の1/100の量を「許容1日摂取量(ADI)」として定めています。

### ■ ハムの保存料であるソルビン酸の例



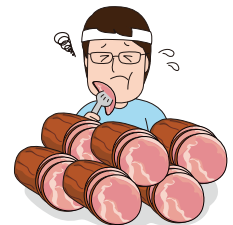
厚生労働省：令和2年度マーケットバスケット方式による摂取量調査

ソルビン酸を使用基準の上限まで使用したハムを、体重50kgの人が食べる場合、ADIは625gのハム(スライスハム60枚程度)に相当します。

体重50kg  
ハム625g  
スライスハム60枚程度

無毒性量である62.5kgのハムを毎日食べる人はいないですよね？

このように食品添加物の安全は摂取する量で決まり、安全性が十分担保されています



もし食品添加物を使用しなかったら？

食品が腐敗しやすくなるだけでなく、味気ない食事になってしまいます。現在、流通している食品の多くに食品添加物が使用されていますが、適切に使用すれば豊かな食生活を維持し、食品ロスを減らすなどのメリットがあることを忘れてはいけません。

どんな食品も過ぎれば毒になる

人間が生きるために必要な塩も一度に大量摂取すると毒になります。食品添加物も同じです。使用基準を正しく守ることが大切です。

- 食品添加物の使用基準(使用できる食品・量など)をしっかりと確認しましょう！
- 食品添加物の使用時は、食品表示法等に従い正しい表示を徹底しましょう！



行政情報はこちら！

厚生労働省

消費者庁





# 安心を育てよう！実になる衛生管理

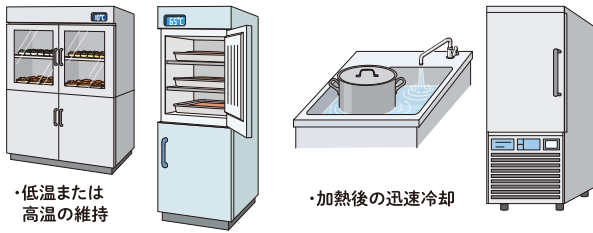
## 食品中の微生物を増やさない技術

食の安全を守る上で最も大事なことは、微生物をコントロールすることです。  
微生物の性質は多種多様のため、さまざまな技術の組み合わせが有効となります。



### 温度

食品製造や腐敗に関わる微生物のほとんどは25~40℃を好む中温微生物に属しています。この温度帯を避けます。



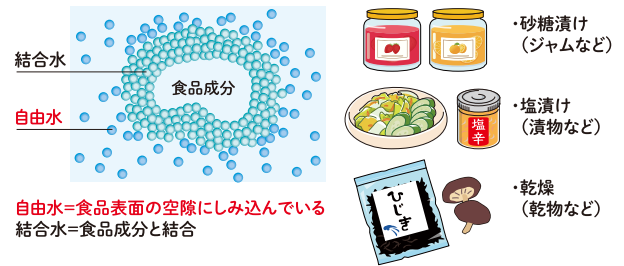
・低温または高温の維持

・加熱後の迅速冷却



### 水分

微生物が利用できる水分(自由水)が多いと生育しやすくなります。自由水の割合(水分活性値)を下げます。



自由水=食品表面の空隙にしみ込んでいる  
結合水=食品成分と結合



・砂糖漬け  
(ジャムなど)

・塩漬け  
(漬物など)

・乾燥  
(乾物など)



### pH

※pHは物の酸性・アルカリ性の程度を示す単位

pH4以下の酸性域ではほとんどの微生物は生育できません。  
酸性側に調整・維持します。



・酢漬け  
・pH調整剤  
・酸味料



### 保存料・日持ち向上剤

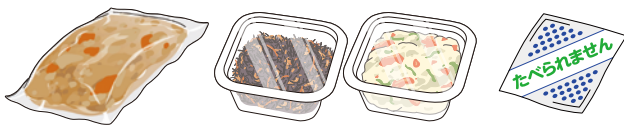
微生物の増殖を抑制する作用をもつ食品添加物を使用します。

- |        |         |
|--------|---------|
| ・保存料   | ・日持ち向上剤 |
| ソルビン酸  | グリシン    |
| ポリリジン  | リゾチーム   |
| 白子タンパク | など      |
| など     |         |



### 酸素

ほとんどの微生物は酸素を必要とします。酸素を除去して  
保存性を高めます。



・真空包装

・ガス置換包装

・脱酸素剤

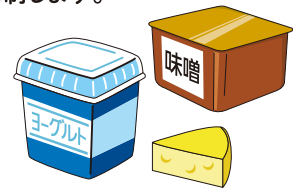
※ボツリス菌など酸素がない環境を好む細菌もいますので他の手段と組み合わせることが必要です。



### 競合の微生物(発酵)

発酵は最も古い保存技術の1つです。  
発酵を促す微生物を投入することで優位性が働き、  
腐敗微生物の増殖を抑制します。

- ・発酵微生物(スターター)の適切な添加
- ・発酵条件(温度など)の維持・管理



きちんとできて  
いますか？

これらの技術は調理・製造時の二次汚染対策が前提です！



## ライオンハイジーン株式会社

- |        |                            |                        |
|--------|----------------------------|------------------------|
| 本社     | 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28   | TEL 03(6739)9050 (大代表) |
| 札幌営業所  | 〒060-0001 札幌市中央区北一条西7-1-1  | TEL 011(207)7824       |
| 仙台営業所  | 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-3-20  | TEL 022(222)8250       |
| 東京営業所  | 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28   | TEL 03(6739)9055       |
| 名古屋営業所 | 〒460-0003 名古屋市中区錦2-3-4     | TEL 052(220)6760       |
| 大阪営業所  | 〒541-0057 大阪市中央区北久宝寺町3-6-1 | TEL 06(7739)8425       |
| 福岡営業所  | 〒814-0001 福岡市早良区百道浜2-3-8   | TEL 092(852)5918       |

無断転載禁止！

他の印刷物やWEBサイトなどでの無断使用を禁じます。