「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

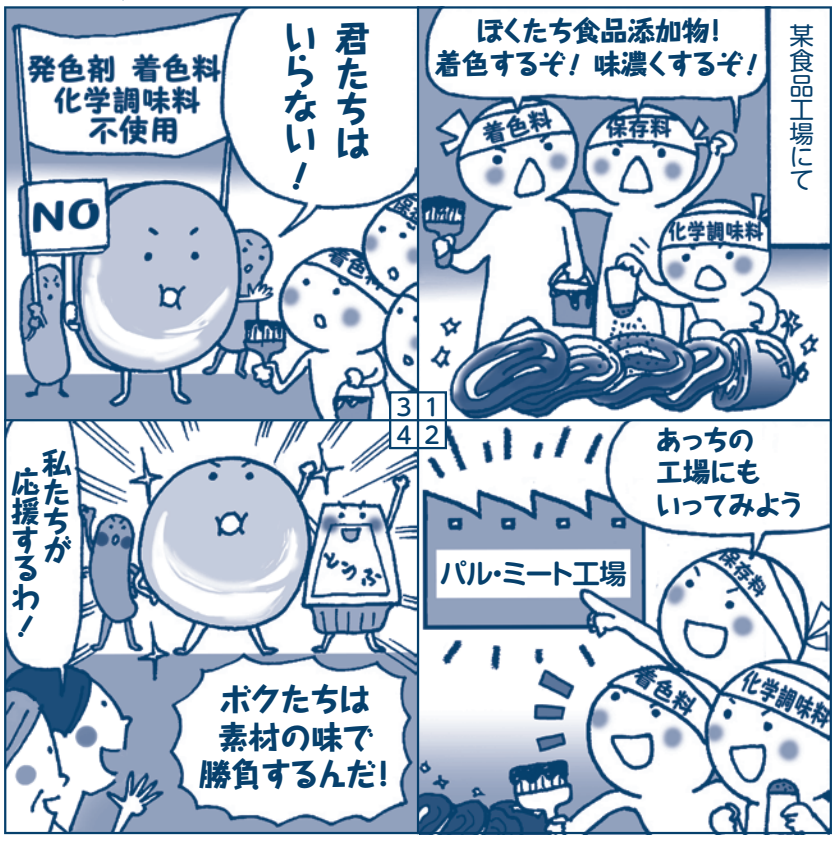
# 食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

4月

vol.118 2021年3月22日発行

## 食品添加物ってなあに？（前編）




### パルシステム東京のホームページでも公開

気にはなるけれど、なんとなく食べている食品添加物。
何の目的で使うの？ 安全性は？ 食品添加物の基本をまとめました。

## 食品添加物とは

食品添加物とは、食品の製造・加工・保存などの用途で使われる原料以外の物質のこと。製造段階で食品に加えられるものはすべて食品添加物です。豆腐に使用する「にがり」など、古くから使われているものも食品添加物にあたります。

容器包装や流通技術の進歩と、食品添加物を避ける消費者意識などもあって、現在では保存料や着色料不使用をアピールする食品が増えています。しかし、大量生産や大量流通のために、作り手の都合で使われる傾向も続いています。

## 食品添加物は何で使うの？

### 味、風味、香りをつける

甘味料 香料
味つけや風味、香りづけなどをする

### 見た目をよくする

発色剤 着色料
色や見た目を整える

### 食中毒を防止する

保存料
微生物の繁殖を防止することによって食中毒を防ぐ

### 栄養素を加える

栄養強化剤
栄養成分や栄養素を補充、強化する

etc…

## どんな種類があるの？

日本では食品衛生法で決められた食品添加物以外は使用できません。
4つの分類があり、成分や使い方も決められています。

**食品衛生法による分類**

食品添加物
- 指定添加物…厚生労働大臣が安全性と有用性を確認して指定した添加物
  ※今後新たに認可されるものは、天然・合成の区別なく、すべて「指定添加物」となる
- 既存添加物…長年使用されてきた天然添加物
- 天然香料…植物、動物から作られる香料
- 一般飲食添加物…通常は食品として用いられるが、着色や結着など、食品添加物のように使われるもの

（既存添加物・天然香料・一般飲食添加物）→ いわゆる天然添加物

## 食品添加物の安全性は？

食品添加物には国が安全性を審査し指定する制度があります。審査を行う食品安全委員会では動物実験のデータなどで評価し、人が一生涯毎日食べても健康に影響がないとされる1日当たりの摂取量（一日摂取許容量：ADI）を設定しています。

しかし、特定の食品添加物の発ガン性や環境ホルモンなどの影響を指摘する専門家もいます。また、化学調味料の強い味つけや、香料の強い香りに慣れてしまうと、味覚・嗅覚などの五感が鈍くなり、素材本来の味・香りを感じにくくなるといわれています。

パルシステムでは、素材の味を活かした本来の風味に近づける商品設計をしています。これらの理由から、食品添加物を極力減らすことが重要です。

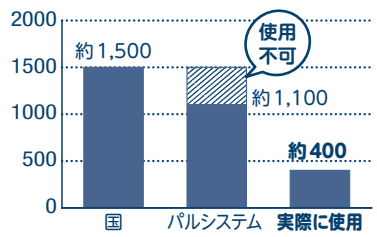
パルシステムは
## 不必要な添加物は使いません！

### 疑わしきは使わず、使う場合も必要最低限

国が認可した食品添加物は約1,500物質(※)。パルシステムでは安全面などからその1/4程度を使用不可にしています。そのうえで、添加物に頼りすぎない商品作りを進めているため、**実際の使用数は約400物質ほど**です。

また、新商品を開発する時にも、使用する添加物について「安全性に問題がないか」「製造方法を工夫できないか」組合員を交えて定期的に検討しています。**パルシステムを利用することで食品添加物の摂取を減らすことができます。**

**パルシステムと国の添加物総数比較**




(※)指定・既存添加物に加え、通常食品の食品添加物・天然香料基原物質含む。

### パルシステムの添加物表示

食品表示法では、複数の物質をまとめて表示する一括表示が許されていますが、パルシステムのPB商品を中心とした加工食品は、食品添加物を物質名まで、できるかぎり表示しています。アレルギー対応などで詳しく知りたいという組合員の声に応えるためです。

**簡略化できるものも正式な名称を表示します。**

「加工デンプン」と「ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン」は、じつは同じ物質。簡略化した、いわゆる“あだ名”を表示することもできますが、PB商品では正式な物質名で表示しています。

よく見かけるこんなものも正式な名称を表示します

| あだ名 | 正式な物質名 |
|---|---|
| ビタミンC | L-アスコルビン酸など |
| 重曹 | 炭酸水素ナトリウム |
| ミョウバン | 硫酸アルミニウムカリウムなど |

**次回5月号で、パルシステムの食品添加物についての考え方や、表示について詳しく取り上げます！**

# キッチンから考える 59

Think from Kitchen

発行 2021年3月22日

パルシステムでは「ほんもの」の味を届けたいと、できるだけ食品添加物の使用を控えています。おなじみの商品には、添加物を減らすためにさまざまな努力と工夫の物語が隠れています。その一部をご紹介しましょう。

## パルシステムで食品添加物に頼らない食生活を

### ハム&ウインナー

| 亜硝酸塩 | リン酸塩 | 化学調味料 たん白加水分解物 |
|---|---|---|
| 不使用 | 不使用 | 不使用 |

原料は産直主体の国産冷蔵豚肉を使用。肉本来のうまみと食感を活かし、桜のチップで香りづけ。発色剤や着色料を使わないので、色は加熱した自然な豚肉の色。徹底した衛生管理で発色剤不使用を実現しました。

＊2019年度は産直比率約90%。ウインナーの豚脂は冷凍も使用。

**よく使われる食品添加物**

市販品のほとんどが輸入冷凍肉を原料に使用。解凍時にうまみを含んだ肉汁が流出したり、食感が落ちるのを補うため、食品添加物を使用することが多い。

| | |
|---|---|
| 亜硝酸塩 | 色をよくする(発色剤)<br>細菌の増殖を抑える |
| リン酸塩 | 肉同士を結着して、保水性を高める(結着補強剤) |
| 化学調味料 | 味を補う |

**夢だった食品添加物不使用**

真っ赤なウインナーが全盛の1970年代、食品添加物を使用しないハムづくりは不可能と言われました。「生肉みたい」「固まらない」…数えきれない失敗を乗り越え、買い支えた組合員の協力のもと、いまの商品があります。

### 使えるカレー(フレークタイプ)

| 香料 | 着色料 | 化学調味料 たん白加水分解物 |
|---|---|---|
| 不使用 | 不使用 | 不使用 |

フォンドボーをベースに、ターメリック、コリアンダーなど20種類近くのスパイスでコクのある味わいに。化学調味料やたん白加水分解物、香料は、調理の際に加える食材の味も隠してしまいます。具材あってのカレールゥです!　スパイスの香り、色とともに、食材の味を楽しんでください。

**よく使われる食品添加物**

安定した味を保つため、さまざまな種類を使用したものが多い。

| | |
|---|---|
| 酸味料 | 酸味を補う |
| カラメル色素 | 色をつける(着色料) |
| 香料 | 香りをつける |
| 化学調味料 | 味を補う |

**たん白加水分解物って??**

小麦や肉などの原料からアミノ酸を抽出したもので、食品添加物には含まれません。パルシステムでも、化学調味料の代わりにうまみを補うため使用していますが、組合員の要望に応え、徐々に不使用商品を増やしています。

**化学調味料だけでなく、たん白加水分解物も使わない商品を、増やしています!**

### おやつソーセージ

| リン酸塩 | 着色料 | 化学調味料 たん白加水分解物 |
|---|---|---|
| 不使用 | 不使用 | 不使用 |

良質な原料を使用することで、リン酸塩不使用でプリっとした食感を出しました。色もオキアミの自然な色合い。魚肉の自然な味わいを大切にしています。

**よく使われる食品添加物**

練り物などの原料に使われるすり身には、弾力性や歯触りをよくするためリン酸塩を添加したものが多い。

| | |
|---|---|
| リン酸塩 | 肉同士を結着して、保水性を高める(結着補強剤) |
| 着色料 | きれいなピンク色を出す(コチニールなど) |
| 化学調味料 | 味を補う |

**リン酸塩って??**

リンは体内にも含まれる重要なミネラルですが、摂り過ぎるとカルシウムの排せつを阻害する作用があります。リン酸塩はハム&ソーセージや練り製品に使われることが多く、摂り過ぎが心配されています。

＊プロセスチーズにはカルシウムが多く含まれるので、パルシステムでも使用を認めています。

**パルシステムの練り物は、すべて無リンのすり身を使っています**

### 産直大豆のもめん豆腐・絹豆腐

| 凝固剤は昔ながらのにがり | 消泡剤 |
|---|---|
| | 不使用 |

産直産地の大豆を100%使用し、凝固剤は昔ながらのにがり=塩化マグネシウムです。生産効率は落ちますが、貴重な産直大豆のうまみを活かすためです。さらに消泡剤も使いません。昔ながらの製法にこだわり、大豆の風味とうまみを引き出した自慢の豆腐です。

**よく使われる食品添加物**

少ない大豆で、多くの豆腐を作ることができる。

| | |
|---|---|
| 凝固剤 | 乳化にがり、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトンなど。効率よく豆腐を固める |
| 消泡剤 | グリセリン脂肪酸エステルなど。大豆を煮る工程で発生する泡を消す |

**乳化にがりって??**

「にがり豆腐」を簡単に大量生産できるため、多くの市販品に使用されています。にがりに油や乳化剤をコーティングしたもので、食品表示は「にがり」でよいため消費者には区別できません。

## 食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

### ■パルシステムのコア・フード牛、サステナアワードでSDGs賞を受賞!

「サステナアワード2020伝えたい日本のサステナブル」(「あふの環(わ)2030プロジェクト」主催/農林水産省、消費者庁、環境省連携)で、パルシステムの「コア・フード牛」の取り組みが、SDGs賞(つかう部門)を受賞しました。同賞は持続可能な生産と消費を広める活動を推進するもので、「コア・フード牛」は動物の生きる環境に配慮していることが評価されました。生産者と組合員の想いから生まれたこの取り組みは輸入穀物飼料をいっさい使わず、自給飼料と食品副産物を活用しながら、牛の生理にあった育て方を実践。すべての部位をむだなく組合員のもとへ届ける「予約登録制度」を、20年以上続けています。

パルシステム　YouTube　コア・フード牛　検索

コア・フード牛の動画はこちら

### ■食の安全学習会「教えて!まだまだ知らないゲノム編集食品」を開催

ゲノム編集食品について学ぶ学習会を3月7日にオンラインで開催し、組合員など77名が参加しました。日本消費者連盟顧問・天笠啓祐氏からゲノム編集食品の新たな状況や問題点について、パルシステム連合会・辻正一常務執行役員からパルシステムの姿勢や取り組みについて説明があり、ゲノム編集食品をはじめ遺伝子操作技術に関する問題について考える機会となりました。パルシステム東京ではこれからも食の安全に関する取り組みを行っていきます。

詳細はパルシステム東京のホームページで　パルシステム東京　検索　https://www.palsystem-tokyo.coop/