

食材鑑定術

HMC 特別レポート



Herb Masters Club

朝霧晴美&染川けい

危険な食品から身を守る「7つのポイント」

1. 「なぜ？」と疑問を持つ

「果汁5%なのにレモン100個分のビタミンCってなぜ？」

「パック野菜の色が変わらないのはなぜ？」

「果汁0%のオレンジジュースがオレンジ味なのはなぜ？」

レモン果汁が入ってなくてもアスコルビン酸という添加物を加えればその分量次第でレモン50個でも100個分でも、合成のビタミン量を増やす事ができます。

あらかじめカットしてあるパック入りの野菜が、切り口がなかなか茶色く変色しなかったりしなびないのは、次亜鉛酸ソーダという殺菌剤入りのプールで消毒しているからです。

果汁が入ってなくてもオレンジ味やブドウ味などが出せるのは、砂糖水に着色料で人工的に色付けをしているだけです。

2. 加工品の裏面をチェックする

「化学調味料無添加」「合成着色料無添加」「保存料は使用していません」といかにも体に良さそうなことが書いてあっても、パッケージの裏面を見て原材料のチェックをして下さい。

化学調味料が入ってなくても、他の添加物が何種類も入っている

合成着色料を使っていなくても、「コチニール色素」や「ラック色素」といった虫の体液からとった天然の色素で着色してあるという事もあります。

保存料の代わりに保存性を高める添加物が入っている事もあります。

3. キッチンにない物は＝添加物と考える

普通の家庭の台所に置いてある調味料を思い出してください。
醤油、味噌、砂糖、塩、酢など思い浮かぶと思います。

でも、「カラメル色素」や「pH調整剤」「アスファルテム」
こういったものはキッチンにありませんよね？

裏面の成分表示を見て、キッチンで見た事が無い物が
ズラッと並んでいたら要注意です。

一般家庭のキッチンに無いものは、ほぼ添加物と考えてください。

特に、表示は量の多い物から順に書かれています。

キッチンで見た事のない物が最初の方に並んでいたら
添加物の固まりの食品だと思ってください。

4. 隠れ添加物に注意

サラダ油を製造する時に使われる、石油から作られた
ヘキサンという抽出溶剤など添加物の中には
表示が免除されるものがあります。

特売品のサラダ油の裏面ラベルを見て名称が「
食用調合油」となっていたら要注意！

原材料：食用なたね油 食用サフラワー油

と、一見添加物が無いように思えますが、
これは遺伝子組み換えが心配される海外から
安く仕入れた大豆やなたねを複数混ぜて添加物の
石油系溶剤で抽出したものが一般的です。

5. 加工度の低いものを選ぶ

「簡単に食べられる」と出来合いの加工食品ばかりを食べていると大量の添加物を口にする事になります。

おにぎりを自分で作る時には、ご飯を炊いてにぎるだけなので添加物は入りません。

でも、コンビニのおにぎりには、ツヤを出すための乳化剤。具材の味付けの化学調味料。日持ちを良くするための pH 調整剤などが入っています。

カレールウも粉状のものに対して、固形状のものは固めるための乳化剤、味付けの為の化学調味料、酸味料、香料、着色料など何種類もの添加物が入っています。

レトルトのカレーになると、その量はさらに増えます。

6. 「どこで」「誰が」作ったのかを意識する

最近は居酒屋やファミレスなどでも、味を統一する為業務用として工場で作られたものをレンジでチンして盛り付けるだけというところも増えてきました。

工場で作られているものは長期で保存が出来るようにする為、自然と大量の保存量、殺菌剤などの添加物が多くなります。

外食やパック入りの惣菜を買う時も、ちゃんと厨房で調理をしているレストランやお惣菜をその場で作っているところのものを買うようにして下さい。

焼肉のタレや漬物なども今では人件費の安い海外で作られているものもあります。

裏面の原産国の表示を必ずチェックしてください。

7. 食品についているマークに注意

野菜を選ぶ時「有機野菜」「無農薬」は安全と考えますよね。

そう誤解する人が多いので「無農薬」「無化学肥料」「減農薬」という言葉を農産物の表示には使えなくなりました。

その代わりに「特別栽培農産物」という表示ができました。

農薬や化学肥料を一切使わない場合は

「農薬：栽培期間中不使用」

「化学肥料：栽培期間中不使用」

減らした場合は

「節減対象農薬：〇〇地域比7割減」

「化学肥料：当地比5割減」

などです。

ただ、これは認証制度はなく記録の義務や表記をしなくても罰則もないので、表示内容が本当に正しいのかはわからない事があります。

一方、JAS マークがついているものは、第三者機関が検査、認証し定められた基準を満たし合格すると付けられます。

例えば、有機 JAS マークは

「種まきまたは植え付け前2年以上（多年植物の場合は3年以上）、禁止されている農薬や化学肥料を使用しない田畑で生産」

「遺伝子組み換え由来の種苗は使用しない」

「農薬・化学肥料を使用しないで栽培」

したものみに付けられます。

生産者の顔の見えない野菜であれば、こういったマークを基準に選ぶと安心です。

【早見表】

あなたの体を蝕む添加物一覧

※プリントアウトしてご利用ください。

	添加物名	成分	用途内容	危険度
1	着色料	タール色素 赤色 2 号アルミニウムレーキ、 (アマランス、食用赤色 2 号) 赤色 3 号アルミニウムレーキ (エリスロシン、食用赤色 3 号) 赤色 40 号アルミニウムレーキ (アルレット AC、食用赤色 40 号) 赤色 102 号、104 号、 105 号、106 号 黄色 4 号アルミニウムレーキ、 黄色 5 号アルミニウムレーキ 青色 1 号アルミニウムレーキ、 青色 2 号アルミニウムレーキ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷菓、お菓子類、漬物、たらこ、かまぼこ、 ハム類、ジャム類、酒類、清涼飲料水、つくだ煮、 麺類、昆布類、醤油、お茶、海苔類、みそ、 食肉、線魚介類、さくらんぼ、医薬品など ・発酵食品、ガム類、キャンディー類使用 ・カステラ、和菓子、きな粉など ●石油から作られている色素 ●発がん性や催奇性の発症可能性あり 遺伝子損傷 黄色 4 号=じんましん、アレルギー、花粉症 アトピー質の方は要注意 ・キレル、イライラ、暴力的の原因 ※アメリカでは使用禁止	5
2		三二酸化鉄(酸化鉄)	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ、コンニャクに使用 ・滋賀県近江八幡の赤コンニャクに使用 ●酸化した鉄=毒性は特にない 	1
3		鉄クロロフィリンナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・羊かん、そば、キャラメル、冷菓に使用 ・消臭用サプリメントに使用 ・緑色の着色 ・蚕の分から緑色を抽出 ●人体に異常なし 	1
4		銅クロロフィリンナトリウム 銅クロロフィル	<ul style="list-style-type: none"> ・チョコレート、チューインガム、寒天、 昆布に使用 ・脱臭効果=石鹸、歯磨き粉に使用 ●自然界のもの、牧草から抽出 緑色に着色 ネズミの肝臓に異常あり 	4
5		二酸化チタン (酸化チタン)	<ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトチーズ、ホワイトチョコレートに使用 ・医薬品、化粧品、陶磁器のうわ薬、クレヨンな どに使用 ●ネズミに発がん性要因 	4

			毒性あり	
6		ノルビキシンカリウム ノルビキシンナトリウム (,カロチノイド色素)	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ、バター、アイスクリーム、ソーセージ 赤色に着色 ・ベニノキの種と葉の色素 ●比較的安全な着色料 	1
7		コチニール色素	<ul style="list-style-type: none"> ・加工品＝ジャム、冷菓、ゼリー、キャンディ 清涼飲料水 ・製法：サボテンの寄生虫を乾燥抽出 ・使用された食品や化粧品の製造者からは 職業性喘息が生じる報告あり。 	4
8		カラメル色素	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油、ソース、コーヒー、洋酒、粉末食品、 菓子類や清涼飲料水(コーラーなど) ●カラメル I～IVまで段階があり カラメル I 以外全て 	5
9	甘味料	アステルバーム アスパルテーム その他: アスパルテーム・アセスルフ ァム塩 N-アセチルグルコサミン イソマルト、カンゾウ及びカ ンゾウ誘導体など数種	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスクリームなどの氷菓、乳飲料、菓子類、 漬物、清涼飲料水 ●砂糖の 180～220 倍の甘さ＝肥満の要因 ●フェニルアラニン＝代謝悪化 フェニルケトン尿症の方は知能障害の要因 精子減退 ※糖尿病患者の治療食品利用 	5
10		サッカリン サッカリンナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ●サッカリン：チューインガムのみ サッカリンナトリウム：粉末ジュース、漬物、 清涼飲料水、乳酸菌飲料、ダイエット甘味料、 缶詰、瓶詰、発酵乳など。 ●発がん性要因、肥満の要因 	5
11		キシリトール	<ul style="list-style-type: none"> ・ガム、菓子類、ジャムに使用 ・植物＝プラム、イチゴ、カリフラワーの 糖アルコール ●肝機能に注意 	
12		D-ソルビトール (ソルビトール、ソルビット)	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油、おにぎり、甘納豆、ジュース、漬物 ・天然ものあり ・砂糖の 60%低カロリー ●毒性はなし 大量摂取は、腸から吸収されにくくなるので 下痢を起こす可能性がある 	

13	保存料	パラオキシ安息香酸、 安息香酸ナトリウム 香酸イソブチル 香酸イソプロピル 香酸エチル 香酸プチル(ethyl parahen) 香酸プチピル 香酸プロピル(propyl parahen)	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養ドリンク、清涼飲料水、シロップ、醤油、果実ペースト、果汁、キャビア、マーガリン、酢、シャンプー、化粧品、歯磨き粉など ●アレルギー性湿疹、皮膚炎 ●発がん性要因 ●黄色4号と共に摂取=ぜんそく、じんましん ●カビや細菌の繁殖を抑制 	4
14		ソルビン酸、 ソルビン酸カリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・肉類加工品（ハム、ソーセージなど） ・練り製品（かまぼこ、ちくわなど） ・漬物、イカの燻製、ワインなど ・亜硝酸ナトリウムと合体= ●発がん性要因、体調不良、バランスを崩す 	5
15		プロピオン酸 プロピオン酸ナトリウム プロピオン酸カリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・パン、チーズ、洋菓子、味噌の発酵食品に使用 ●カビや細菌の増殖を抑制 無色の液体 特定悪臭物質に認定 急性毒性=(プロピオン酸ナトリウム) 毒性未定=(プロピオン酸&プロピオン酸カリウム) 	4
16	漂白剤	過酸化水素	<ul style="list-style-type: none"> ・漂白=数の子 ・使用後除去が条件=確実性なし ・成分表=表示免除 ●発がん性要因 	5
17		亜塩素酸ナトリウム、 亜硫酸ナトリウム (ピロ亜硫酸ナトリウム)	<ul style="list-style-type: none"> ◎亜塩素酸ナトリウム=漂白目的（加工助剤） 生食用野菜類、柑橘類果皮(菓子製造用)、卵殻、ふき、ブドウ、モモなど。 ・食品製造加工装置や器具の除菌 ・プール水、浴場水の除菌 ●発がん性要因 ◎亜硫酸ナトリウム=漂白と保存 かんぴょう、乾燥果実、こんにやく粉、ゼラチン、糖化用タピオカ、デンプン、甘納豆、煮豆、エビ、ビールのホイップ ・ワインなどは酸化防止剤と使用 ・二酸化硫黄の濃度：かんぴょう 500ppm、乾燥果実 2000ppm、ワイン 350ppm の使用限度 ●体重 60 キロ以上は、0.21 g 摂取すると嘔吐 	5

18		ピロ亜硫酸カリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の味や風味が落ちるのを防止酸化防止剤 ・白色の結晶＝二酸化硫黄の刺激臭 ●ビタミン B1 の欠乏症(下痢、成長不順) 	4
19		次亜硫酸ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・乾燥果実、ワイン、かんぴょうに使用 ・食品の味や風味が落ちるのを防止＝酸化防止剤 豆類や生野菜の使用禁止 ●直接的要因はなしですが 酸化するとピロ亜硫酸ナトリウムに変化し 毒性を発生します。 	4
20		二酸化硫黄	<ul style="list-style-type: none"> ・乾燥果実、ワイン、かんぴょうに使用 ・味や風味が落ちるのを防止＝酸化防止剤 ・自動車の排気ガスや火山ガスに含まれる ・豆類、生野菜の使用禁止 	5
21	発色剤	亜硝酸ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の発色や殺菌に使用 ・食肉食品全般(ハム、ベーコン、サラミ、ウイナー)など 魚肉類加工食品、イクラ、スジコ、タコ類など ・赤色を持たせたり、黒ずみを防ぐため使用 ・猛毒性(青酸カリウムと同レベル)致死量 0.15g 魚肉、魚卵、食肉＝急性毒性が強い ●胃中でアミンと結合＝ニトロソアミンの 発がん性物質を作ります。 青酸カリ並の強い毒性 	5
22		硝酸ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム、ソーセージやウイナーなど赤みを保つために使用 ・発行調整剤としてチーズや清酒にも使用 ●人体への影響＝中毒症状、精力減退 水道水にも含まれている物質 	
23		硝酸カリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム、ソーセージやウイナーなどの赤身を保つ為に使用 ・発行調整剤としてチーズに使用 ●発がん性要因＝食肉に含まれるアミンと結合 し発がん性物質ニトロアミンを生成 ●胃腸の働きが弱い乳幼児や高齢者は中毒症状 をおこす ●水や野菜にも存在し中毒を起こす 	
24		硝酸第一鉄	<ul style="list-style-type: none"> ・漬物、加工豆類(黒豆)、果物や野菜などの発色 に使用 ・インクや栄養ドリンクやサプリメントにも使用 ●ビタミン E の破壊、中毒症状を起こす 鉄分を補給する栄養強化剤として使用 	

			※ビタミン E とは、血行促進、動脈硬化の防止、肌の老化防止する栄養素です。	
25	防カビ剤	OPP, OPP-Na、 TBZ(チアベダゾール)	・ 輸入柑橘類(バナナ、レモン、オレンジ、グレープフルーツなど) ● 果肉まで入込む残留農薬=発がん性の要因。	
26		ジフィニル	・ アメリカから輸入されるオレンジ、レモンなどの柑橘類のカビや腐敗防止に使用。 ・ 果物に直接塗布は禁止 ・ 1 kg に対して、0.05mg の使用限度 ● 膀胱や肝臓がんの発生要因、結石要因	4
27		イマザリル	・ アメリカから輸入されるオレンジ、レモン、バナナなどのカビや腐敗防止に使用 ・ 毒性が強いため、柑橘類は 1 kg に対して 0.0050g バナナは 1kg に対して 0.0020g が使用限度 ● 果肉まで浸透 発がん性物質要因、毒性は劇薬並み	5
28	酸化防止	BHA(ブチルヒドロキシアニソール) BHT(ジブチルヒドロキソトルエン)	・ 油脂、バター、魚介乾製品、魚介冷凍品など ● BHA=発がん性、BHT=脱毛、薄毛、ハゲ ● 無眼症発症	
29		L-アスコルビン酸	・ 清涼飲料水、ジャム、飴、野菜、果物、ソーゼツ ・ 変質と味が変わりを防止 ・ 医薬品として使用=栄養強化剤、抗酸化作用 ● 白色の結晶 ● 多量摂取の場合、嘔吐や下痢	3
30		L-アスコルビン酸 ステアリン酸エステル L-アスコルビン酸 ナトリウム	・ バター、チーズ、小麦粉、菓子類、アイスクリームに使用 ● 動物実験では死亡が確認されている ● 変色防止、鮮度保持に使用	3
31		エチレンジアミン四酢酸二 ナトリウム	・ 缶詰や瓶詰に使用 ● 白色の結晶粉末=石鹼などの防止剤 ● 動物実験では、赤血球、白血球の異変 カルシウム量の異常 (歯や骨) 奇形児の危険性あり	
32		その他 エルリルビン酸ナトリウム クエン酸イソプロピル L-システイン塩酸塩 没食子酸プロピル	・ インスタントラーメン、にぼし、食用油、マーガリン、スナック ● エルリルビン酸ナトリウム: 白色 or 薄黄色の結晶粉末 惣菜、魚肉製品に使用 発がん性要因が若干 ● L-システイン: 天然果汁に使用	4

		dl- α -トコフェロール(ビタミン E)	<p>アミノ酸の中で毒性を持つ(塩酸塩)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●dl-α : 医薬品にも使用 (特に害はなし) <p>人工的ビタミン E として知られている</p> <ul style="list-style-type: none"> ●没食子酸 : 白色の結晶粉末 <p>強い変異性があり要注意</p>	
33	殺菌料	次亜塩素酸ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・果実や野菜など食品の殺菌 ・加工食品製造過程で装置や器具の消毒、漂白 ・食品に残留=急性毒性が強力 ・加工助剤として「認定」→「表示免除」 <p>成分表に表示されない怖さあり。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●発がん性要因 	5
34		高度さらし粉	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜、果実、油脂、デンプンに使用 ・プール水の漂白にも使用 <ul style="list-style-type: none"> ●体内残留されやすいが特定疾患は未定 	3
35	乳化剤	<p>グリセリン脂肪酸エステル</p> <p>ショ糖脂肪酸エステル</p> <p>ソルビタン脂肪酸エステル</p> <p>ステアロイル乳化カルシウム</p> <p>プロプレングリコール脂肪酸エステル</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・特にステアロイル乳化カルシウム、プロピレングリコール脂肪酸エステルの 2 種類は毒性が強い。 <ul style="list-style-type: none"> ●水と油と言うように混じることができない液体同士を混ぜる時に使用 <ul style="list-style-type: none"> ●人体への危険度は高レベル <p>特定疾患は未定</p>	5

その他【参考資料 1】

	添加物名	成分	用途内容
36	調味料 栄養強化	グルタミン酸 ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> ・出しの素、漬物、かまぼこ等の練り製品、ソーセージ、ポテトやせんべい、チップス等加工食品、調味料などに混入 ・中華料理症候群＝顔がしびれる、呼吸困難。 ・グルタミン酸ソーダー＝発がん性要因 ・寄生虫汚染 ※東南アジア：野犬狩りに使用
37	油脂製品	トランス型脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ・マーガリン 及び ショートニング ・製造工程が、プラスチックを作るのと同じ「食べるプラスチック」と言われている。 ・デンマークでは「毒物扱い」 ・オランダでは「販売禁止」
38	イーストフード	塩化アンモニウム 塩化マグネシウム 炭酸アンモニウム リン酸三カルシウム	16種類もの添加物があります。 <ul style="list-style-type: none"> ●塩化アンモニウム:自然界に存在している酵素を使用 ●臭素酸カリウム:危険度は比較的低い
39	膨張剤	重層 (炭酸水素ナトリウム)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルカリ性で淡い茶色 ・グルテンを柔らかくする ●大量摂取の場合:胃腸の粘膜が傷つき、炎症を起こす
40	香料	アセト酢酸エチル イソ吉草酸イソamil 酢酸ブチル	アセト:イチゴ、ラズベリー、チェリーに含まれている成分 イソ吉:バナナ、リンゴに含まれている成分 酢酸:リンゴ、チーズ、はちみつに含まれている成分

【参考資料 2】: <市販の弁当の醤油に注意!>

コンビニなどの弁当などに入っている醤油の大半は模造品。
 大豆の残りカスを塩酸で加水分解したもの。
 理由＝本醸造の醤油を小分けしたりしたら採算が合わない。
 原料＝「脱脂加工大豆」… 大豆の搾りカス
 製造過程＝塩酸を加えて高圧の環境下でグリグリと掻き混ぜて
 加水分解処理を行っています。