

# 食品添加物について考える

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

## はじめに

食品添加物について、多くの人々が「体に悪い」というイメージを持っていますが、食品添加物は本当に危険なものなのでしょうか。ここでは、食品添加物の安全性や役割について考えてみましょう。



## 1. 食品添加物とは？

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程や食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省は、食品添加物の安全性を確保するために、食品安全委員会の意見を聴き、その食品添加物が人の健康を損なうおそれのない場合に限って使用を認めています。さらに、使用が認められた食品添加物についても、国民1人あたりの摂取量を調査するなど、継続的な安全性の確保に努めています。また、食品添加物は食品中の微生物の繁殖を抑えることにより、食中毒のリスクを減らす役割も果たしています<sup>(1)</sup>。

### ①食品添加物の分類

日本では、食品添加物は表1に示すように4つに分類されます。「指定添加物」は、厚生労働大臣が安全性と有効性を確認して指定したものです。「既存添加物」は、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められています。今後、新たに使用される食品添加物は、天然・合成の区別なく、食品安全委員会による安全性評価を受け、「指定添加物」として厚生労働大臣の指定を受けます<sup>(1)</sup>。

■表1 食品添加物の種類 (令和4年10月26日現在)

指定添加物 474品目	安全性を評価した上で、厚生労働大臣が指定したもの (ソルビン酸、キシリトールなど)
既存添加物 357品目	平成7年の法改正の際に、我が国において既に使用され、長い食経験があるものについて、例外的に指定を受けることなく使用・販売などが認められたもの (クチナシ色素、タンニンなど)
天然香料	動植物から得られる天然物質で、食品に香りを付ける目的で使用されているもの (バニラ香料、カニ香料など)
一般飲食物添加物	一般に飲食に供されているもので、添加物として使用されるもの (イチゴジュース、寒天など)



### ②食品添加物の安全性

食品添加物の安全性評価は、リスク評価機関である食品安全委員会が行います。具体的には、動物を用いた毒性試験結果などの科学的なデータに基づき、食品添加物ごとに「一日摂取許容量」(ADI)<sup>※1</sup>が設定されます。この結果は、厚生労働省の薬事・食品衛生審議会でも審議され、食品ごとの使用量や使用基準などが設定されます。ADIは、ラットやマウスなどの動物実験で、食品安全委員会や国際的な機関が無害と認められた量の通常100分の1の量を、毎日食べ続けても安全な量として設定しますが、実際にはこの量よりずっと少なくなるように法律で使用基準が決められています。このように、食品添加物の安全性はすべて科学的な根拠に基づいて評価され、リスク管理されています<sup>(1)</sup>。

※1 1人がある物質を毎日生涯にわたって摂取し続けても、現在の科学的知見からみて健康への悪影響がないと推定される1日あたりの摂取量。