

2. 「無添加」「〇〇不使用」について

「無添加」「〇〇不使用」という表示の食品を見かけますが、これらの表示には行政で定められたルールがありませんでした。例えば「保存料不使用」と表示されていても、他の食品添加物で代替している場合があります。そこで、消費者庁は、令和4年3月30日に「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」⁽²⁾を策定しました。これにより、「何を添加していないのか不明確な表示」「無添加あるいは不使用を健康や安全の用語と関連付ける表示」「無添加や不使用の文字などが過度に強調されている表示」などに規制が入るようになりました。

3. 食品添加物に含まれるリンについて

リンは、骨や歯、細胞膜の形成に必要なミネラルであり、エネルギーの生成にも使用されます。しかし、腎臓の機能が低下すると、体内のリンが過剰に増加し、血管の石灰化（動脈硬化）が引き起こされます。肉や魚などの食品に含まれるリンは主に有機リンであり、体内への吸収率は約60%です。一方、食品添加物に含まれるリンは無機リンであり、ほぼ100%吸収されるとされています。日本人の食事摂取基準2020年版では、18歳以上のリン摂取量は、男性は1日あたり1,000mg、女性は800mgが目安とされています。また、リンの耐容上限量^{※2}は1日あたり3,000mgです。令和元年の国民健康・栄養調査によると、日本人のリン摂取量は1日あたり1,000mg前後であり、食品添加物由来のリン摂取量は1日あたり50~60mg程度と推測されています⁽³⁾。したがって、通常の食生活では食品添加物由来のリンによる過剰摂取は考えにくいですが、慢性腎臓病の患者さんと腎機能低下のリスク（糖尿病や高血圧など）のある方は、インスタント食品や清涼飲料水など、食品添加物の多い加工食品を極力控えることが望ましいでしょう。

※2 ほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険がない栄養素の1日あたりの最大摂取量。



おわりに

新聞やテレビなどマスコミの情報は、報道機関が取材した情報や、第三者から提供された情報に基づいており、その信頼性は、情報源や報道機関の信頼性に依存します。「〇〇が危ない!」というインパクトを重視した情報に対して、国民1人ひとりが冷静に、「何で?」「科学的根拠はあるのか」と考え、信頼できる情報源からの情報を収集し、複数の意見を比較検討することが大切です。



トピックス

7月14日、世界保健機関（WHO）の専門機関である国際がん研究機関は、人工甘味料のアスパルテームについて「発がん性の可能性がある」と見解を示しました。アスパルテームは各国で食品添加物として、ガム、アイスクリーム、ヨーグルト、低カロリーの清涼飲料水など、様々な食品で広く使用されています。一方、WHOと食糧農業機関による専門家会議では、アスパルテームの1日あたりの許容摂取量を従来通り体重1kgあたり40mgとしています。WHOの担当者は、「製品の摂取が自動的に健康への影響につながることを示すものではない」とし、企業や消費者に冷静な対応を求めています。

【文献】

- (1) 厚生労働省. 食品添加物. (2023年7月閲覧)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/index.html
- (2) 消費者庁. 食品添加物の不使用表示に関するガイドライン. (2023年7月閲覧)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms201_220330_25.pdf
- (3) 日本透析医会雑誌 30 (3), 512-518, 2015

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールやFAXでお寄せください。

■宛て先 総合政策課

☎(32)8606

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp