

はじめて

スナック菓子、ポテトチップス、チョコレート、グミ、アイスクリーム、炭酸飲料など、スーパードラッグには子どもが好みそうな食品がずらっと並んでいます。しかし「これを子どもに食べさせても大丈夫？」と感じざるを得ない製品が数多くあります。色鮮やかなキャンディ、刺激的なお味のグミ、糖質ゼロのチョコレート、真っ赤なウインナーソーセージ、キャラクターものの魚肉ソーセージなど。それらは着色料、香料、甘味料などの食品添加物によって着色されたり、刺激的なお味が付けられたり、糖質ゼロになったりしているのですが、その添加物の安全性が疑わしいのです。

現在市販されているすべての加工食品は、2種類の原材料でつくられています。一つは、米、小麦粉、野菜、果物、肉、魚介、食塩、しょうゆ、砂糖などの食品原料です。そして、もう一つが、着色料、香料、甘味料、保存料、調味料、膨張剤などの食品添加物です。

米、小麦粉、野菜、果物、肉、魚介、食塩などの食品原料は人間の長い食の歴史によって安全性が確認されているものです。一方、添加物はそうではないのです。盛んに使われだしたのは第二次世界大戦後のことであり、まだ75年くらいしか経っていません。しかも、

その安全性はネズミやイヌなどの動物によってしか調べられていないのです。つまり、人間で安全かどうか確認されているわけではないということです。

しかも動物実験で発がん性や催奇形性（胎児に障害をもたらす作用）などの毒性が認められたにもかかわらず、添加物として使用が認められているものが少なくないのです。たとえば赤色2号（赤2）という合成着色料は、アメリカでは動物実験の結果、「発がん性の疑いが強い」という理由で使用が禁止されました。ところが日本では今も使用が認められ、かき氷シロップなどに使われているのです。

また動物実験でわかるのは、がんができるか、腎臓や肝臓などの臓器に障害が出るか、体重が減るかなど、かなりはつきりとした症状です。しかし私たち人間にとって重要なのは、添加物をとった際の微妙な影響、すなわち舌や歯茎、口内への刺激感、あるいは胃が張ったり、痛んだり、もたれたり、重苦しくなったりといった胃部不快感、さらに下腹の鈍痛、あるいはアレルギーなどです。ただ、これらの自分で訴えないと他人には伝わらない症状は、動物実験では確かめようがありません。

しかも人間が受けるそうした影響は、添加物が複数使われていたときに現れやすいのです。さまざまな添加物の刺激を舌や口内、さらに胃や腸などが受けるからです。ところが、

動物実験では複数の添加物をあたえるということは行われておらず、1品目についてのみ調べられているにすぎません。加工食品にはいくつもの添加物が使われていますが、結局のところ、複数の添加物をとった場合の影響はまったくわかっていないのです。

添加物の数は増え続けており、しかも危険性の高い添加物が次々に認可されています。本来であれば、食品会社は子どもの体のことを考えて、安全性の疑わしい添加物はできない限り使うべきではないのですが、ほとんどの企業は利益を上げることを第一に考えているため、消費者の購買欲を刺激したり、製造コストや流通コストを低減させたりする目的で、添加物を無節操に使い続けています。

また添加物を規制する側の厚生労働省は業界寄りであり、加えてアメリカやヨーロッパ各国の圧力に弱いこともあって、それらの要望に応じて、危険性のあるものでも次々に添加物として認可しています。そのため私たち消費者、特に子どもの健康が脅かされているのです。

こうした状況下では、消費者ひとりひとりが安全性の不確かな添加物をできるだけ避けるようにして、自身の、そしてお子さんの健康を守っていくしかないのです。

本書の見方

本書では、日頃子どもがよく口にする代表的な、そして売り上げランクがトップクラスの製品を取り上げ、「食べる（飲む）なら、こっち」「こっちは、ダメ」という判断をしています。

「こっちは、ダメ」は、次のような食品です。

●危険性の高い添加物を含む食品、あるいはあまりにも多くの添加物が使われているため、舌や口内に強い刺激を覚えたり、胃や腸などに悪影響をおよぼしたりする可能性のある食品。

●または刺激的なおいのする香料が使われていて、人によっては気分が悪くなる心配のある食品。

●または消費者をあざむくような表示をしている食品。

さらに本書では、成長期にある子どもの体をできるだけ守るという観点から、カラメル色素（全部で4種類あるが、そのうちの2種類には発がん性物質が含まれている）を含む食品は、「こっちは、ダメ」という判定をしています。



一方「食べる（飲む）なら、こっち」は、「こっちは、ダメ」と逆で次のようなものです。

●添加物を使っていない食品。

●または安全性の高い添加物を1～3品目程度使っている食品。

ただし、実際にはこうした食品は少ないので、危険性が高い添加物を含んでおらず、子どもが食べて（飲んで）もそれほど悪影響がないと考えられるものも、「食べる（飲む）なら、こっち」という判断をしています。



この他、本書で使われているマークは次のような意味です。

「これはダメ！」…危険性の高い添加物を含む、あるいは添加物が多過ぎるため、舌や口内への強い刺激、胃や腸などに悪影響をおよぼす可能性のある食品。



「食べない（飲まない）方が安心！」…危険性の高い添加物を含んでいるわけではないが、刺激的な香料が使われているなど、食べない（飲まない）方がよいと判断される食品。



「ギリギリOK！」…添加物が複数含まれているが、危険性の高い添加物を含んでおらず、子どもが食べて（飲んで）もそれほど悪影響が現れないと考えられる食品。



「これはOK！」…添加物を含んでいない、あるいは安全性の高い添加物を1～3品目程度使っている食品。



本書では危険性の判定の際に「発がん性」と「免疫力への影響」を特に重要視しました。いまや日本人の2人に1人ががんを発病しています。また子どもでがんになっているケースも数多くあります。したがってがんをいかに防ぐかが極めて重要なことであり、そのがんを引き起こすような添加物を厳しく判定しています。

さらに、コロナ禍では、その感染や発病を防ぐポイントは体の免疫力です。それが低下すれば、新型コロナウイルスに感染しやすくなったり、発病しやすくなったりしてしまいます。そのため免疫力を低下させるような添加物を含む食品については、「こっちは、ダメ」「これはダメ」という判定をしています。

以上ですが、本書では具体的な製品名をあげて、「食べるなら、どっち」の判定をしていますので、買い物の際にぜひ参考にさせていただければと思います。

本書に出てくるデータは、『第7版 食品添加物公定書解説書』（廣川書店）、『既存天然添加物の安全性評価に関する調査研究』（日本食品添加物協会）、『天然添加物の安全性に関する文献調査』（東京都生活文化局）、『食品添加物の実際知識第3版および第4版』（谷村顕雄著、東洋経済新報社）、『アセスルファミカリウムの指定について』『スクラロースの指定について』（厚生労働省行政情報）、『がんになる人 ならない人』（津金昌一郎著、講談社）、『発がん物質事典』（泉邦彦著、合同出版）、『IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat』（WHO PRESS RELEASE No.240）、『Sugar-and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia: A Prospective Cohort Study』（Stroke May 2017）などを参考にしています。

はじめに

お菓子

スナック菓子

カルビーじゃがりこサラダ／コイケヤスコーンやみつきバーベキュー／プリッツ 旨辛ラダ／トハト ポテココだわりのうましお味

ポテトチップス

ポテトチップスのり塩／カルビー ビサポテト／カルビー ポテトチップスうすしお味／チップスター うすしお味

チョココレート

ガーナミルクチョココレート／ゼロシユガーフリーチョココレート／明治ミルクチョココレート／明治ストロベリーチョココレート

チョコ菓子

たけのこの里／コアラのマーチチョココレート／キットカットミニ／プチチョコパイ

ビスケット・クッキー

替沢バターのシルウイ? 発酵バターが薫るショートブレッド／カントリーアム パナ&コア／ナビスコオレオパナクリーム／チョコチップクッキー

グミ

ビレクミグレープ味／つぶグミソーダ／果汁グミぶどう／フェットリーネグミイタリアングレープ味

ゼリー

たらのまのどろりミックス／ころもミックス／クラッシュタイプのかぼちん 蒟蒻畑 ライトぶどう味／セブンプレミアムくだもの充実ミックス

2

12

16

20

24

28

32

36

プリン

こだわり極プリン／なめらかプリン／ギリゴブッチンプリン／森永の焼プリン

ヨーグルト

明治フルガリアヨーグルトLB81プリン／明治プロバイオヨーグルトR1ドリンクタイプ 低糖・低カロリー／ナチュレ恵 プレインヨーグルト／牧場の朝ヨーグルト 生乳仕立て

あめ・キャンディ

不二家ミルク／キャラメルがとろり出てくる濃厚な味わいのキャンディー／金のミルク 濃い替沢／バイアンメ

せんべい

手造りの味 厚焼しようゆ／ばかうけおいしいさら種アソート／天乃屋の歌舞伎揚／亀田製菓つまみ種10種類

栄養調整食品

カロリーメイトブロック(チョコレート味)／inバープロテイン グラノーラチョコアーモンド／ソイジョイアーモンド&チョコレート／クリーム玄米ブランブルーベリー

アイス

MOW(モウ)パナ／モナ王パナ／チョコモナカジャンボ／パピロチョココーヒ

40

44

48

52

56

60

飲み物

炭酸飲料

三ツ矢サイダー／ファンタグレープ／ファンタオレンジ／コカ・コーラ

64

スプーツドリンク

ポカリスエット／アクエリアス／グリーンダ・カ・ラ／ポカリスエットイオンウォーター

乳酸菌飲料

Newヤクルト／Newヤクルトカロリーハーフ／ビルクル400
／森永マミー

野菜ジュース

1日分の野菜／充実野菜 緑黄色野菜ミックス／野菜一日これ一本／野菜生活100 オリジナル

果実ジュース

トロピカーナ100％オレンジ／ドールオレンジ100％／ウエルチグレイプ100％／不二家 ネクターピーチ

主食

食パン

超熟／ダブルソフト／本仕込／イトーフレッシュレッドパン・ド・ミ

菓子パン

バスコナックパンチョコ／薄皮クリームパン／北海道チーズ蒸しケーキミロ／ふわふわちぎりパン(チョコクリーム)

惣菜パン

スナックサンドツナ&マヨ／ランチパックツナマヨチーズ／ファミマベーカリー 大きいウインナー／セブンプレミアムつぶつぶコーンスティック

シリアル

ケロッグコーンフロステイ／日清シスコころっつクラノーラ 彩り果実／カルビーフルグラ／日清シスコシスコーンフロスト

96

92

88

84

80

76

72

68

ホットケーキミックス

SHOWA(昭和) ホットケーキミックス／日清ホットケーキミックス 極もち国内麦小麦粉100％使用/MORINAGA(森永) ホットケーキミックス／よつ葉の北海道バターミルクパンケーキミックス

〔コラム〕 非常にやっかいなカラメル色素

〔コラム〕 秘密のベールに包まれた香料

加工食品・調味料

ハム

セブンプレミアム無塩せきスライスハムロース／朝のフレッシュロースハム／新鮮！使い切りロースハム(いつも新鮮ロースハム)

ベーコン

グリーンマーク無塩せきベーコンハーフカット／ZERO(ゼロ) ハーフベーコン／原形ベーコンブロック220g／デイリーチョイスハーフベーコン

ウインナーソーセージ

トップバリュタリーファイブ&ポロポロ ボクあらびきウインナー／香薫あらびきボク／シャウエッセン／グランドアルトバイエルン

ハンバーグ・ミートボール

イシイの子キンハンバーグ／チキンハンバーグ／イシイのおべんとクミンミートボール／ママのこだわり 温めいらずのミートボールテリア

練り物

ニッスイ 活ちくわ／おかずいちば生差天／スキヨ匠のカニカマ／いちまさオホーツクロール

124

120

116

112

108

106

104

100

魚肉ソーセージ

それいけ!アンパンマン お魚で作ったおやつソーセージ/ホモソーセージ/フィッシュソーセージ/ニッスイおさかなのソーセージ

128

フライドチキン・チキンナゲット

Nipponham 日本ハム チキキボン 骨なしフライドチキン/スパイシー スティック食べやすい骨なしフライドチキン/Nipponham 日本ハム チキキナゲット/とろろりおいしいギリクリームチーズ入りチキンナゲット

132

カレールウ

S&B ゴールデンカレール中辛/こくまろカレール中辛/プレミアム熟カレール中辛/ジャワカレール中辛

136

ふりかけ

おむすび山 青菜/博多明太子ふりかけ/永谷園のお茶づけ海苔/のりたま

140

ドレッシング

ビエトロドレッシンググリーン 和風しょうゆ/リケンのノンオイル 青じそ/キユーピー シーザーサラダドレッシング/キユーピー 深煎り/ごまドレッシング

144

ソース

ブルドック 中濃ソース/オタフク お好みソース/カゴメソース スウスター/ブルドック とんかつソース

148

インスタント・レトルト食品

スープ

クールカップスープ ポターージュとろろクリーム/マルちゃんワンタンしょうゆ味/じゅくりコトコト こんがりパン 濃厚コーンポタージュ/クールスープ DEELEE たらこクリームスープ パスタ (旨乳仕立て)

152

インスタントラーメン(袋めん)

マルちゃん 正麺 旨塩味/サッポロ 一番みそラーメン/チキンラーメン/明星中華三昧 赤坂榮林酸辣湯麵

156

カップラーメン

マルちゃん 麵つくり鶏だし塩/カップヌードル/カップヌードル シーフードヌードル/スーパーカップ MAX 鶏ガラ醤油

160

レトルトカレー

ボンカレー ゴールド 甘口/咖喱屋カレー 甘口/丸美屋 ポケットモンスター カレー ポーク&コン 甘口/銀座カリー 中辛

164

パスタソース

マ・マートマトの果肉たっぷりのミートソース/マ・マリッツセレクト たっぷりペーコンのカルボナーラ/S&B まぜるだけのスパゲッティソース 生風味 たらこ/青の洞窟 ポロネーゼ

168

麻婆豆腐の素・麻婆茄子の素

クックドゥ 四川式麻婆豆腐用/丸美屋 麻婆豆腐の素 甘口/中華百選 マボ茄子合わせ味噌味/クックドゥ 麻婆茄子用

172

鍋の素

カゴメ 甘熟トマト鍋スープ/子どもがよろこぶ 炒め玉ねぎと完熟トマトとけ込むカレー鍋つゆ/ペまで 美味しい寄せ鍋つゆ/フチッと鍋寄せ鍋

176

冷凍食品

炒飯・ピラフ

ニチレイ7種の具材たっぷり!えびピラフ/ニチレイ 具材たっぷり! 五目炒飯/味の素 具たくさんピピラフ/ニチレイ 本格炒め炒飯

180

焼きおにぎり

ニッスイ 大きな大きな焼きおにぎり／柿安監修 牛しぐれ煮おにぎり／ニチレイ 焼おにぎり 10個入／ニッスイ 焼きおにぎり

パスタ

オーマイトレミアム 海の幸のペスカトレ／オーマイフレミアム 炭焼き職人風カルボナーラ／日清もちっと生パスタ きざみ海苔の入り明太子クリーム／ママー 大盛りスパゲティ和風たらこ

餃子

大阪王将 羽根つき餃子／からだシフト ふくら具材を薄皮で包んだ餃子／味の素 新ギョーザ／大阪王将 ぶるもち水餃子

ハンバーグ

洋食亭ハンバーグ デミグラスソース／マルハン 子ロデミたまハンバーグ 直火焼／ニチレイ ミニハンバーグ あらびき&ジュシー／洋食亭 レンズでお弁当ハンバーグ

から揚げ

味の素 ザ★から揚げ／国産若鶏の塩から揚げ／味の素 やわらか若鶏から揚げ／ニチレイ 若鶏の唐揚げ 特から

揚げ物

ニチレイ 衣がサクサク牛肉コロッケ／ニチレイ ささみチーズフライ／ニッスイ かにクリームコロッケ／味の素 エビ寄せフライ

コンビニ食品

ツナマヨおにぎり

具たろがりツナマヨネーズ ツナマヨネーズ／おにぎり屋 シーチキマヨネーズ ローション／シーチキンマヨネーズ ツナマヨネーズ／マヨネーズ ツナマヨネーズ

手巻寿司

手巻寿司 納豆ファミリーヤト／手巻寿司 チヤシュー 煮玉子ファミリーヤト／手巻寿司 納豆ローション／手巻寿司 低温発酵熟成納豆巻 ファミリーヤト

212

208

204

200

196

192

188

184

たまごサンド

ななたま使用たまごサンド たまごサンド／たまご 本来の味わいたたまごサンドファミリーヤト／たまごのkok広がるたまごローション／たまごサンド ファミリーヤト

コンビニ食パン

セブンプレミアム ふんわり食感のセブンレッド ファミリーヤト／しじりやわらか食パン ファミリーヤト／香り豊かなふくら食パンローション

しょうゆラーメン(冷凍)

具付き ゆで醤油ラーメン ファミリーヤト／鶏だし香る 具付き醤油ラーメンローション／お母さん食堂 コク旨具付き中華そば ファミリーヤト

ポテトサラダ

北海道男爵いものポテトサラダ ファミリーヤト／黒胡椒と粒マスタードのペーコンポテトサラダ ファミリーヤト／北海道産男爵いものポテトサラダローション／北海道産じゃがいものポテトサラダ ファミリーヤト

コンビニポテトチップス

ファミリーマート コレクションポテトチップス 絶品うすしお味 ファミリーヤト／セブンプレミアム ポテトチップス 濃厚 ソノメ味 ファミリーヤト／厚切りサクッとポテト うすしお味ローション／セブンプレミアムポテトチップス うすしお味 ファミリーヤト

「ラム」ハンバーガー店の原材料は？

「コラム」回転寿司チェーン店に原材料を聞いてみた

食品添加物についての基礎を知ろう

おわりに

252

244

240

236

232

228

224

220

216

スナック菓子



カルビー じゃがりこ サラダ (カルビー)

じゃがいも(国産)、植物油、乾燥じゃがいも、脱脂粉乳、粉末植物油脂、乳等を主要原料とする食品、食塩、乾燥にんじん、パセリ、こしょう/乳化剤(大豆を含む)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、香料

乳脂肪に乳化剤を加えたもの、あるいは乳脂肪の一部または全部を植物性脂肪に置き換えたもので、食品に分類される

刺激的なおいがして安全性に不安を感じるものもあるが、添加量が通常0.01%以下と少なく、使用される品目数が多いため、一括名(用途を表す用途名とほぼ同じ)表示が認められている



乳化剤(水と油を混じりやすくする)は安全なものが使われ、香料は刺激的なおいではない。調味料(アミノ酸等)が使われているので、食べ過ぎには注意。

お菓子

子どもが大好きなおやつだから 合成甘味料には気を付けて



コイケヤ スコーン やみつきバーベキュー (湖池屋)

合成甘味料(人工甘味料)のアセスルファミンKが使われているが、これは肝臓にダメージをあたえたり、免疫力を低下させたりするおそれがある。そのため食べてはいけない。

コーングリッツ(国内製造)、植物油、砂糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、香辛料、食塩、たんばく加水分解物(大豆を含む)、しょうゆだれ粉末(小麦・大豆を含む)、香味油(小麦・大豆を含む)、オリゴ糖、ビーフエキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料(乳・小麦・大豆・りんご由来)、酸味料、カラメル色素、甘味料(アセスルファミンK、ステビア、カンゾウ)、アナトー色素



自然界に存在しない化学合成物質で、動物実験によって肝臓にダメージをあたえたり、リンパ球を減らしたりすることがわかっている

スナック菓子

子どもたちが大好きなスナック菓子。「うちの子もよく食べている」というご家庭も多いでしょう。しかし、おすすめでできないものがあります。危険性の高い合成甘味料（人工甘味料）が添加された製品で、「コイケヤ スコーン やみつきバーベキュー」もその一つ。アセスルファミンK（カリウム）という合成甘味料が添加されているので、子どもには食べさせない方がよいでしょう。

アセスルファミンKは、自然界に存在しない化学合成物質で、砂糖の約200倍の甘味があります。しかし使用が認められたのは2000年のことで、まだ歴史が浅いのです。しかも体内でまったく分解されずに吸収され、血液とともに全身をぐるぐる巡ります。イヌにアセスルファミンKを0・3%および3%含むえさを2年間食べさせた実験では、0・3%群で免疫の中心であるリンパ球が減少しま

ブリッツ 旨サラダ

(江崎グリコ)

香料は刺激的なおいではない。加工デンプンはデンプンを原料につくられていて、その他の添加物も危険性の高いものではないので、ギリギリOK。

小麦粉（国内製造）、植物油脂、ショートニング、砂糖、乾燥ポテト、野菜ペースト・ブイヨン混合品、イースト、小麦たんばく、酒かす、食塩、モルトエキス、デキストリン、コンソメシーズニング、酵母エキス、こしょう／調味料（アミノ酸等）、加工デンプン、乳化剤、香料、酸味料、（一部に乳成分・小麦・大豆を含む）



した。さらに3%群ではGPT（肝臓障害の際に増える）の増加およびリンパ球の減少が認められました。つまり、肝臓に対するダメージと免疫力の低下が心配されるのです。また妊娠したネズミを使った実験では、胎児に移行することがわかっています。

一方、「カルビー ジャがりこ サラダ」は合成甘味料不使用。乳化剤については、カルビーによると「シヨ糖脂肪酸エステル、グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチンを使っています」。いずれも安全性の高いもので問題ありません。香料もおだやかなにおいで、刺激的ではありません。

調味料（アミノ酸等）はこんぶのうま味成分のL-グルタミン酸Na（ナトリウム）をメインとしたもの。L-グルタミン酸Naは動物実験で毒性は認められていません。ただし人によってはとり過ぎると顔や肩、腕に灼熱感を覚えたり、動悸を感じたりすることもおお私はこの製品をよく食べていますが、そういう症状になったことはありません。

トートポテコ こだわりのうましお味

（東ハト）

添加物は全部で3種類とスナック菓子の中では少ない。酸化防止剤のビタミンEは植物油や小麦胚芽などに含まれるもので、安全性に問題なし。

乾燥ポテト（遺伝子組換えでない）、植物油脂、食塩（美ら海育ち15%）／加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）

