

## pH調整剤について

食品添加物にpH調整剤というものがあります。pHは学校の化学で習った記憶があると思いますが、酸性やアルカリ性の性質を示す指標です。化学の授業で…となると、なんだか怪しげなものに感じられます。今回はpH調整剤の正体と安全性についてのお話です。

### ●pH調整剤の正体

pHは溶液中の水素イオン濃度を示すもので、7付近が中性で、ここを境に数値が小さいほど酸性が、数値が大きくなるほどアルカリ性が強いことを示します。身近なものとしては、私たちの胃液はpH1～2とかなり酸性が強いようです。

pH調整剤はどんな物質が使用されているのか表示では読み取れないことが多く、不安に感じられるようですが、アジピン酸(甜菜に含まれる)、フマル酸(生体に存在する)、クエン酸(かんきつに含まれる)、酒石酸(ぶどうに含まれる)など酸性の品目が多くあります。

### ●pH調整剤の役割

主要な目的は静菌作用です。食中毒菌などがpH6.0以下になると増えにくくなり、pH3以下になるとほとんどの細菌が増えることができなくなるため、pH調整剤でpHを下げる(酸性を強くする)ことで食品の安全性や保存性を高めています。

また、退色や香りの消失を防ぐために使用されることもあります。しかし、入れすぎると味に影響がでるため、不必要なほど添加することはありません。

### ●pH調整剤の安全性

pH調整剤に食中毒菌の増殖を抑える効果があることから、腸内細菌への影響が心配されることがあるようですが、腸内細菌は強い酸性である胃液に耐えて腸にたどり着いた菌なので、pH調整剤が腸内細菌に影響する心配は考えにくいと思われます。

また、pH調整剤の一つリン酸塩に由来するリンの過剰摂取を心配されることがあるようですが、リンの摂取源は普通の食事によるものがほとんどで、食品添加物に由来するのは数%程度ということです。

ポテトフライなどではpHを下げることでアクリルアミド\*の生成を抑制できる効果もあるようです。

安全性はわかっても、より安心して生協商品をご利用いただくために、必要のない添加物は使用しないという考え方は今も変わっていません。

#### ※アクリルアミド

穀類・芋類などアスパラギン酸を含む食品を高温で調理することで生成される発がん性物質。植物にもともと含まれる成分が変化してできるもの。詳しくは農林水産省Webサイトをご確認ください。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2021年  
5月3週  
(20号)

東海コープからの

おいしくて、  
安全なおはなし

