

発色剤とは？役割と安全性について

ハムやソーセージ、いくらなどに使われている「発色剤」。食品添加物の一種ですが、どのような役割があり、安全性はどのように考えられているのでしょうか。

○発色剤の役割

- ・食品の見た目を良くする

原料の色素を固定し、鮮やかな色合いにします。食事の見た目も、食欲をそそる大事な要素の一つです。

- ・細菌の増殖を抑える

とくに食中毒を引き起こす「ボツリヌス菌」に対して高い抑制効果があり、発色剤という名前からは想像できませんが、食品の保存性を高める役割もあります。

- ・原料の臭みを抑え、風味を出す

肉臭さを抑えて、ハムやソーセージ特有の風味を醸成します。風味の劣化を抑える働きもあります。

○発色剤はがんになる？

日本で認可されている発色剤は亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウム、硝酸ナトリウムの 3 種類です。中でも亜硝酸ナトリウムについては発がん性を心配する声があります。

しかし、食品添加物として使用される発色剤は、安全性を確認したうえで使用基準が定められており、現在の基準の範囲内で使用される限り安全性に問題はないと考えられています。また、私たちが体内に取り入れる硝酸塩や亜硝酸塩は、発色剤として使用される食品添加物だけではありません。実際には、野菜に含まれる硝酸塩に由来するものが多いことが知られています。そのため、発色剤として使用される亜硝酸ナトリウムだけを避けたとしても、体内に取り入れる硝酸塩や亜硝酸塩の総量を大きく減らせるわけではありません。

○硝酸塩を理由に野菜を避ける必要はありません

野菜には硝酸塩が含まれていますが、ビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に欠かせない栄養素も豊富です。硝酸塩だけを理由に野菜の摂取を控える必要はありません。健康的な食生活のために、野菜もしっかり取り入れましょう。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。

○無塩せきについて

「無塩せき」とは、発色剤などを使用せずに製造したハムやソーセージを指します。食塩を使用していないという意味ではありません。気になる方は商品表示を確認してみてください。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。