

# 食品添加物の安全性

前回は生協の添加物の考え方についてお話ししました。今回は添加物の安全性を管理の視点でお話しします。

## ★食品添加物の基準

添加物の安全性を確認するには、まず様々な動物実験で無毒になる量を調べます。その無毒の量に対して人と動物、個人差などを考え、実験で調べた無毒の量の100分の1を人が毎日食べ続けても安全な量(ADI)とします。このADIを超えないように添加物の基準・使い方が法律で決められています。

さらに、行政は正しく添加物が使用されていることを確かめています。生協も工場点検や検査で添加物の使用状況を確認していますが、品質管理が進んだ現在では添加物を間違えて使用する事例は激減しています。

## ★それでも添加物には気になる危険情報が…

食塩を思い浮かべると、食べ過ぎれば害があることは容易に想像できますね。逆に言えば大量に摂ると危険な物質も、量が少なくなると無毒になるとともいえます。昔のある有名な科学者の「すべてのものは毒である。そしてその毒性は量で決まる」という言葉がありますが、この考え方がとても大切です。危険情報は添加物をありえないほど大量に摂った場合の影響や、実験動物に特有の影響を、そのまま人に当てはめて危険性を煽っていることが多いです。



## ★日本の添加物規制は海外に比べて緩いのか

「海外で禁止されている添加物が日本では使用されている」「日本で使用される添加物は海外より多い」そんな話を聞いた事があるかもしれません。

添加物は製造者から使用したいという申請がなければ許可されません。日本で使用される添加物でも、ある国では使う必要が無ければ、その国では許可されず「禁止されている」という事になります。つまり、必ずしも危険だから禁止しているという事ではありません。また国によっては科学的な安全性の評価とは別に、政治的な判断で使用の許可を出さないこともあるようです。

実際には私たちが食べている添加物の量は、最初にお話ししたADIに比べるかに少ないことが分かっていますので、心配する必要はありません。添加物については科学的な根拠に乏しい危険情報に惑わされず、商品を確認して自分の価値観にあったものをきちんと選べることが大切になるのではなかどうか。

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



東海コープからの  
おいしくって、  
安全なおはなし



2026年  
2月2週  
(6号)