

安心して選ぶために知っておきたい食品添加物のこと

私たちの毎日の食卓でよく目にする「食品添加物」。聞き慣れない名前だと、なんとなく不安に感じるという声をよくいただきます。その不安が少しでも軽くなるように、今回は食品添加物についてお伝えします。

●食品添加物を使う理由

食品添加物にはそれぞれ使う理由があります。たとえば、豆腐を固めるための凝固剤、アイスをなめらかにする乳化剤、食品が傷みにくい状態を保つpH調整剤など、食品の安全性やおいしさを守るための大切な役割があります。

●安全性はしっかり確認されています

食品に使われる添加物は、国が安全性を確認し、使える食品や使用量も決められています。使用量は「毎日一生食べ続けても健康に影響が出ない」とされるADI(許容一日摂取量)を超えないように設定されており、実際の摂取量はこのADIよりずっと少ないことがわかっています。また「体内に蓄積するのでは?」という心配の声もありますが、添加物は体の中で分解・代謝され、長期間摂取しても体に残らないことが確認されています。

「聞いたことがない名前=危ない」ではなく、安全性を確かめたうえで使われているものです。さらに生協では、安全性が確認されていても「不要な添加物は使わない」という考え方を大切にしています。

●名前が難しいだけで「添加物ではない」ものも

わかりにくい名前の中には、実は添加物ではないものもあります。

たとえば、ブドウ糖果糖液糖やデキストリンはでんぷん由来の食品原料です。聞き慣れない名前のせいで不安に感じられやすいですが、どちらも添加物ではなく食品に分類されます。食品表示では、添加物は「/」以降にまとめて表記されるなど、原材料と分けて記載されるので、気になる方はチェックしてみてください。

●正しい情報を知って、不安を小さくしていこう

使われる理由や安全性を知ることで「なんとなく不安」という気持ちは少しずつ小さくなります。ただ、ネットなどでは不安を煽る情報も少なくありません。今後も生協からは、科学的根拠にもとづいた正しい情報を発信していきます。

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。



2026年
5月2週
(19号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

