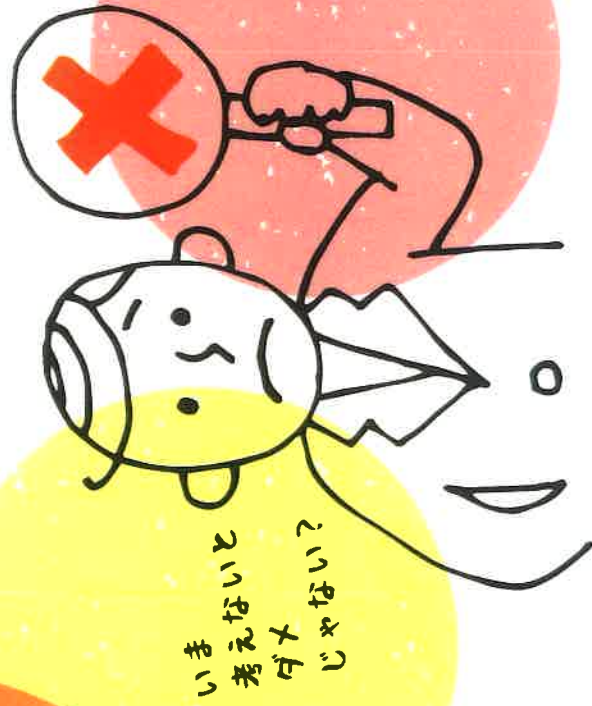


安部司（あべつかさ）一般社団法人加工食品診断士協会代表理事

今、食べている あなたの食は 安心、安全か

- ◎ 日本人は添加物が大好き
- ◎ 添加物の黄金トリオ
- ◎ 世界が禁止でも日本はOK
- ◎ 子どもたちの半分が生活習慣病？



目次

日本人は添加物が大好き	2
添加物の黄金トリオ	4
世界が禁止でも日本はOK	8
子どもたちの半分以上が生活習慣病？	10
食品添加物の一括表示例	13
あなたの食物繊維、足りていますか？	15



*この冊子は、一般財団法人食と健康財団が令和元年7月2日に開催した、食と健康フォーラム2019高崎（講師：一般社団法人加工食品診断士協会 安部司代表理事）の内容を元に作成しています。

日本人は添加物が大好き

日本の消費者の8割はご飯をつくらなくなってきました。逆に伸びているのは、できたお惣菜を持って帰る中食と、外食。そしてそれを支えているのが添加物です。添加物の働きは大きく5つです。安い、簡単、便利、おいしい、きれい。それに日本人は農薬が大好きで、曲がった野菜、くすんだ野菜は大嫌いです。だから有機農業は全然進まないのです。意識は高く、行動が低いのが私たち日本人なのです。

添加物の安全性のことはよく分かりません。動物実験はネズミしかしていません。それも認可した当時の科学的水準で

判断されているのです。明日、急に何か禁止になるかもしれません。例えば香料は、匂い原料だから安全性は高いと言ってあまり検査していなかったけれども、実は発がん物質だったということもあります。そして世界的に問題になっているのが超加工食品で、みんな大好きです。これを支えるのが4520個の添加物なのです。だから、これを食べる人は添加物が大好きと言っても過言ではありません。そういう自分たちを考えなければいけません。

安くて簡単、便利できれいで、おいしい。でも求めることは安心、安全、無添

加、無農薬、無化学肥料。それは矛盾です。安くて簡単、便利、きれいでおいしいのは添加物、農薬、遺伝子組み換え、それに中国産のおかげです。

私たちは子どもをこのように育てました。今、子どもの半分は生活習慣病です。内臓脂肪とか高血糖などです。子どもは食べ物を選ぶことができません。親の都合で買ってくるものです。「安くて、簡単で、便利で、きれいだったらいいわ」とって、化学物質を子どもに好きだけ与えておいて、それがあつた日、発がん物質として禁止になったら、その怒りは誰にぶつけるのでしょうか。国に言うのですか？厚労省？国は、発がん性が分かつたから速やかに禁止にしましたと言っただけでしょう。もし添加物でがんになつても泣き寝入りです。補償があるわけではないですし。自分で選んで買ったのですから。でも子どもたちはどうなるのでしょうか。

よく健康問題



添加物の黄金トリオ

とり過ぎ三兄弟。僕がつくった言葉です。塩、油脂、そして糖類です。

みんな減塩っていうとすぐ飛びつきます。でも味が薄いから倍の量をかけてます。結局一緒ですね。それなら良いでしょうゆで8割にする努力をすればいいのです。「それはめんどろで嫌だ」「楽しんで健康になりたい」「いっぱい食べてやせたい」というのと一緒にです。1日の塩分は、厚生労働省によると7・5g、女性は6・5gです。でもカップラーメンの塩分は、例えば6・2g。これを食べた人は、あとは水しか飲んで駄目ということになります。塩が入れば入るほどおい

しくなるのです。中には1カップ9g以上のものもあります。味覚麻痺が起こるのです。

また、私が名付けた黄金トリオは、1つは、味を濃くするために大量の食塩を入れる。2番目が化学調味料。グルタミン酸ナトリウムが主役です。でも表示には調味料（アミノ酸等）と書いてあるため、みんなアミノ酸と思っています。それからもう一つが、世界的に問題になっている、発がん物質が含まれるたん白加水分解物です。加水分解というのは塩酸で分解します。でもよく考えてみると、塩酸って劇薬、毒物です。それを薄く使

えばいいと言われています。たん白質を塩酸で分解してつくり上げた、天然系の旨味ってということです。

例えば、日本の伝統的なしょうゆをつくるには時間がかかります。時間がかかるから高くなります。高いから買わないです。しかしみんな、アンケートでは欲しいって言うのです。それは安全だからです。でも今の日本で売れるわけがありません。一リットル1000円以上もするからです。みんなが買うのは、たん白質を加水分解でつくったアミノ酸液が原料の1リットル128円の混合しょうゆです。

ここで黄金トリオを実験してみましよう。塩とグルタミン酸ナトリウム。これにホワイトペッパーが入ったら味塩コショウになります。そしてこれが塩酸

で分解して作られたたん白加水分解物です。動物性と植物性があります。例えば脱脂大豆や肉のクズを塩酸で煮ると調味料に変わってコクがあります。そうすると「コクがあつてオイシイ」と人気が出るのです。これが黄金トリオなのですが、これだけでは香りがないため何の味かよく分かりません。これにカツオの香りを入れます。そうすると鰹節だしの完成です。鶏の匂いを付けたら鶏がらスープになります。塩はミネラルゼロ。岩塩を粉砕した塩も使われます。1キロ40円ぐらいです。

ここでもう一つの問題は、たん白加水分解物の副生成物であるクロロプロパノール類と呼ばれる塩素化合物です。これは国際的に発がん物質に指定されて

います。EUやアメリカでは含有量に厳しい基準が設定されていますが、日本にはありません。ですから、しょうゆを輸出しても「発がん物質が入っているから」って返ってくるのです。日本の基準が国際的に甘いことが原因で、150品目ぐらいの食品が世界から返ってきています。子どもを犠牲にしてまで得る安さ、簡単、便利って本当に必要かということに僕らが考えないと駄目です。

アメリカで売られている日本のカップ麺のパッケージを見てみると、アメリカのものは「グルタミン酸ナトリウム(MSG)は入っていません」と書いてあります。入れると売れないからです。日本は入れないと売れません。そして、日本の表示はひと括りでいいのです。グルタ

ミン酸ナトリウムに他の調味料を加えて2つ以上になると「アミノ酸等」で許されるのです。「等」でどれぐらい添加物が入っているか、知りようもありません。

そして油。問題はトランス脂肪酸です。日本はトランス脂肪酸の表示については必要ありません。アメリカは食べ物に使っては駄目と言っています。この油は普通の油ではありません。私らが勝手につくりだした一部合成の油なのです。

日本の女性の30%がトランス脂肪酸を国連基準を超えて取っています。なぜ取り過ぎてしまうのでしょうか。姿を変えているからです。例えば油で揚げる天ぷらは、実は大したことありません。意外なのはカップラーメンです。「味付け油揚

げ麺」と書いてあります。これは乾燥方法を意味しています。油で水分を飛ばして保存性を持たせたということです。乾燥麺の中に3〜4割、30%以上も含まれるものもあります。その油にトランス脂肪酸が入っているから輸出できないのです。それともう一つ。みんなが好きな乳脂肪です。クリーム、バター、レストランなどで生クリームの代わりに出されるホイップクリームは、半分は植物油脂です。：気付きましたか？ 乳化剤のはたらきです。気付かないでしょう。添加物でうまく出来ていますから。

医療費は増えるばかりです。日本が強くなるためには、みんなが健康になることが必要です。でも、手作りは必要だけど時間がかかるし面倒くさいという話で

す。そんなことを考えるより、安さ、簡単、便利優先だったらいいですね。でも安い物には訳があります。添加物はみんなのためにあるのです。

名称：即席中華めん

原材料名：

味つけ揚げめん（小麦粉、植物油脂、でん粉、食塩、しょうゆ）、もやし、みそ、糖類、しょうゆ、植物油脂（豚鶏）、**食塩**、植物油脂、ニンジン、ポークエキス、香料、ねぎ、酵母エキス、**たん白加水分解物**、ホエイパウダー、クリーム、でん粉、デキストリン、コーンパウダー、乳糖、植物性たん白、野菜エキス/**調味料（アミノ酸等）**、かんすい、カラメル色素、酒精、炭酸Ca、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC、ビタミンE）、乳酸Ca、香辛料抽出物、カロチノイド色素、リン酸塩（Na）、香料、ビタミンB2、ビタミンB1、乳化剤、（原材料の一部にイカ、エビを含む）

※**太文字**は加工食品の濃厚なうまみを作り出す「黄金トリオ」

※安部同著【安らかな食品の見分け方】（祥伝社）より

世界が禁止でも日本はOK

それから着色料です。タール系色素はコールタールから採ります。EUでは一部のタール系色素は子どもの発達に影響がありますと表示がありますが、日本は何もありません。イギリスは禁止しました。EUはあやしきものは規制します。日本は、害が出て、その仕組みが分かたら禁止しようという動きになります。

化学的に水素添加した半合成の白い脂に、黄色に着色した水と乳化剤を入れて、バター香料で匂いを付けるとマーガリンになります。日本では禁止していないトランス脂肪酸が入っている可能性があります。同じように、白い脂にカラメ

ル色素の黒、コチニール色素というカイガラ虫から取る赤、これらを混ぜてチョコレート色にします。それにチョコレトフレーバーを入れると、ミルクチョコレートに見えるわけです。チョコレートの増量ということです。それをロールケーキの上にたっぷり塗ればいいですね。チョコレトサンデーの上にも乗せます。そのようなものが菓子パンに塗ってあって、子どもが朝食で取られるのです。逆に考えれば、自分が朝起きて料理すれば、子どもたちが無駄な添加物や油とかを取らなくて済む…と思います。

こういったもので、女性が国連基準を

上回るトランス脂肪酸を取っていると言われている。一つの例として、インスタントラーメンのゆで汁をカップにとり、冷蔵庫で冷やしたら表面は固形の油に戻ります。唐揚げとかポテトフライは警戒しますね。でもそんなものより、こちらの方が多いです。大きじ3杯の油を一度に取れますか。カップラーメンがそれでしょう。マヨネーズも油が多いですから。油を感じないのは、お酢が卵で乳化されているからです。

それから塩。なぜたくさん入れるかという、味を濃くするためです。減塩にしたら売れません。ましてや化学調味料を外したら、おいしくないし売れません。みんなそんなのが好きなのです。

スーパーで買って来た、かつおだしに

しょうゆと乾燥ねぎを入れて、子どもに飲ませます。なんて言うと思いますか？ カップうどんです。コンソメに出汁入り味噌を溶いてねぎを浮かべると味噌ラーメンと言う。ということは、インスタントラーメンの味で料理しているということです。それで良いのでしょうか？



子どもたちの半分以上が生活習慣病？

そして皆ブドウ糖、果糖が大好きです。20年ぐらい前、ペットボトル症候群とか飽和脂肪酸の取り過ぎで子どもがキれるなど、このような本がいっぱい出ました。でも、誰も守れなかったです。20年たって、なおひどくなりました。なぜ今の子どもたちの半分以上が生活習慣病なのでしょう？「塩・油・糖」のとり過ぎ三兄弟でこのような子どもばかりになってしまいました。子どもたちが体で警告してくれているのです。「このままだったらいけないよ」って。

そして、添加物の害はすぐには分かりません。5年後、7年後に出てから因果

関係が分かるのです。安全性のエビデンスは取っていません。なぜならばネズミによる試験ですから。40年ぐらい前のデータですからなおさらです。何かあるかもしれないと考えるのが普通でしょう。明日禁止になってもおかしくありません。今までも知らないうちに禁止になり、知らないうちに認可されています。また今年も増えると予想されます。それで私たちは、安くて簡単、便利できれいでおいしい、そして世界で一番食べ残している∴幸せな国民になれるということでしょう。なぜこんなに「三兄弟」をとり過ぎるかという、おいしいからで

す。そして、姿を変えているからです。

20年ぐらい前に、保育園の園長先生から「年々入ってくる子がおかしい。落ち着きがない。人の目を見て語れない。奇声をあげる。すぐいじめる。それは清涼飲料水から糖分を取りすぎるのが原因」という書物を読んだ。だからジュースの話をして下さい」と言われました。話をするより子供が好きなジュースを目の前で作らしましょう。でも私はジュースを作ることができません。ジュースは果物から作る果汁でしょう。ところが、市販のオレンジ飲料水には無果汁って書いてあります。レモン飲料水は果汁1%。あと99%は何でしょう？ 無果汁でジュースの偽物を作ればいだけですが。炭酸飲料水を甘くして、酸っぱくすればいいわけ

です。甘くするには、まず遺伝子組み換えのコーンスターチを遺伝子組み換えのアミラーゼでブドウ糖に分解します。その半分を酵素で果糖に変えます。そうしたら安くシロップができる。今は、めんつゆだろうが焼肉のたれだろうが、砂糖の代わりにこれを使うのです。でも飲料に入ってる量はちょっと甘すぎて飲めないのですが、安いクエン酸を入れて酸味を足すと甘酸っぱくなります。アスコルビン酸を3g入れるとレモン150個分のビタミンC入りとなります。レタス2個分の食物繊維も添加物で加えます。それに色をつけます。レモンが良かったら黄色、オレンジ色は天然着色料の虫です。サイダーに、好きな色、好きな匂いも簡単につけられます。色と匂いをそれ

◆食品添加物の一括表示例

表示される一括名	目的と効果	食品添加物例
イーストフード	パンのイーストの発酵をよくする	塩化アンモニウム、硫酸カルシウム、塩化マグネシウム、臭素酸カリウムなど
かんすい	中華めんの食感、風味を出す	炭酸カリウム、炭酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウムなど
香料	食品にいろいろな香りをつける	イソ吉草酸エチル、ギ酸イソアミル、バニリンなど、天然系約600品目、合成96品目
調味料	食品にうまみを与え、味を調える	グルタミン酸ナトリウム、L-アスパラギン酸ナトリウム、5-イノシン酸二ナトリウム、コハク酸二ナトリウムなど
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	グリセリン脂肪酸エステル、カゼインナトリウム、植物レシチンなど
pH調整剤	食品のpHを調整し、変色を抑える	クエン酸、リンゴ酸、酢酸ナトリウムなど
膨張剤	まんじゅうやケーキなどをふっくらさせる	炭酸水素ナトリウム、塩化アンモニウム、酒石酸水素カリウムなど
ガムベース	チューインガムの素材に用いる	酢酸ビニル、エステルガム、チクルなど
軟化剤	チューインガムのやわらかさを保つ	グリセリン、プロピレングリコール、ソルビトールなど
凝固剤	豆腐を作る時に豆乳を固める	塩化カルシウム、塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトンなど
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸、酢酸、アジピン酸など
光沢剤	菓子などのコーティング	シエラック、モクロウ、ミツロウなど
苦味料	食品に苦味を与える	イソアルファア-苦味酸、カフェイン(抽出物)、ポップ抽出物など

※安部司著【食品の裏側】(東洋経済新報社)を基に作成

皆様は「デトックス」という言葉をご存知でしょうか。

デトックス (detox) とは、detoxification (解毒) の短縮形で、「カラダに悪影響を与える物質を外へ排出すること」をいいます。

悪影響を与える物質は、安部先生が指摘された食品添加物や、汚染された水や魚介類、排気ガス、紫外線、たばこの煙などに含まれており、これらが様々な不調をもたらします。

次に、デトックス効果があるものとして注目されている食物繊維についてご紹介します。

【参考】あなたの食物繊維、足りていますか？

「食物繊維」と聞くと“お腹に良い”というイメージですが、それだけではありません。食後の血糖値上昇を抑える、高血圧の予防、コレステロールの排出など、健康のために大切な様々な働きをしてくれます。

しかし、食物繊維は普段の食事から必要量を取ることが意外と難しく、多くの方が不足気味です。

食物繊維の働きや効率的な取り方についてご紹介します。

食物繊維とは？

食物繊維は「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されています。

体内には吸収されませんが、「第六の栄養素」ともいわれ、腸内環境の改善、生活習慣の予防など、身体への様々な効果が期待されています。

食物繊維の種類と働き

食物繊維には、水に溶ける「水溶性」と水に溶けにくい「不溶性」の2種類があり、それぞれに違った特性があります。

○水溶性食物繊維

特徴

水に溶けるとヌルヌルした粘性をもつ。

主な働き

- ・小腸での栄養素の吸収を穏やかにし、食後の血糖値上昇を抑える
- ・コレステロールを吸着し体外に排出

- し、コレステロール値の上昇を防止
- ・ナトリウム排泄効果で、高血圧を予防

多く含む食品

昆布やわかめなどの海藻類、野菜類、りんごなど多くの果物 など

○不溶性食物繊維

特徴

水分を吸収して膨張し、腸壁を刺激する。

主な働き

- ・便の量を増やし、大腸を刺激して排便をスムーズに（便秘の改善、予防）
- ・有害物質の排出

- ・ 食事の満足度が向上、早食いや食べ過ぎの防止

多く含む食品

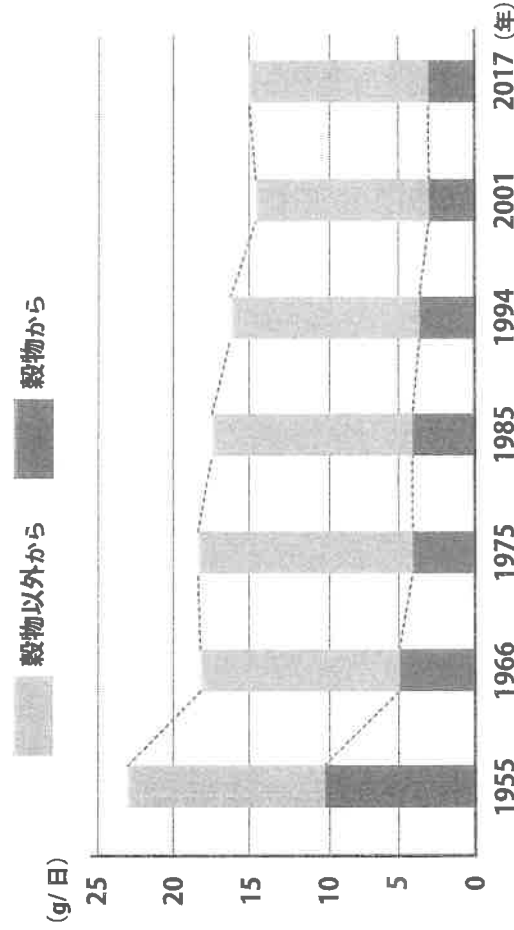
玄米などの未精白穀類、繊維の多い野菜、豆類、きのこ類、こんにやく など

また、どちらの食物繊維も腸内細菌により発酵・分解され善玉菌のエサになったり、短鎖脂肪酸に変化してさまざま生理作用をもたらしたりと、次々と健康機能が明らかにされています。

穀類からの食物繊維摂取量が減少

日本人の食物繊維摂取量は、1955年に比べ2017年に約2/3にまで減っています。

日本人の食物繊維摂取量の推移（食品群別）



日本食物繊維研究会誌;1, 3-12, 1997
国民健康・栄養調査（厚生労働省）

内訳を見ると、近年特に穀類からの割合が減っていることが分かります。その理由として食生活の欧米化で肉や乳製品の摂取が増え、米の摂取量が減ったことが考えられます。

一日の摂取目標、理想は24グラム以上

生活習慣病の発症予防の観点から考えると、成人では食物繊維を1日24g以上（できれば1,000kcalあたり14g）摂取するのが理想とされています。しかし日本人の実際の摂取量は、1日平均15gしか取れていません。そのため、理想的な値と実際の摂取量の中間的な値をとって、1日あたりの食物繊維の目標量は男性20g以上、女性18g以上が設定さ

れています。

理想までは届かなくても、せめて1日プラス5g食物繊維を取るように心掛けたいところです。

食物繊維の上手な取り方

食物繊維は種類によって働きが異なるため、不溶性・水溶性のどちらか一方を摂取するのではなく、さまざまな食品を組み合わせてバランスよく取ることが大切です。

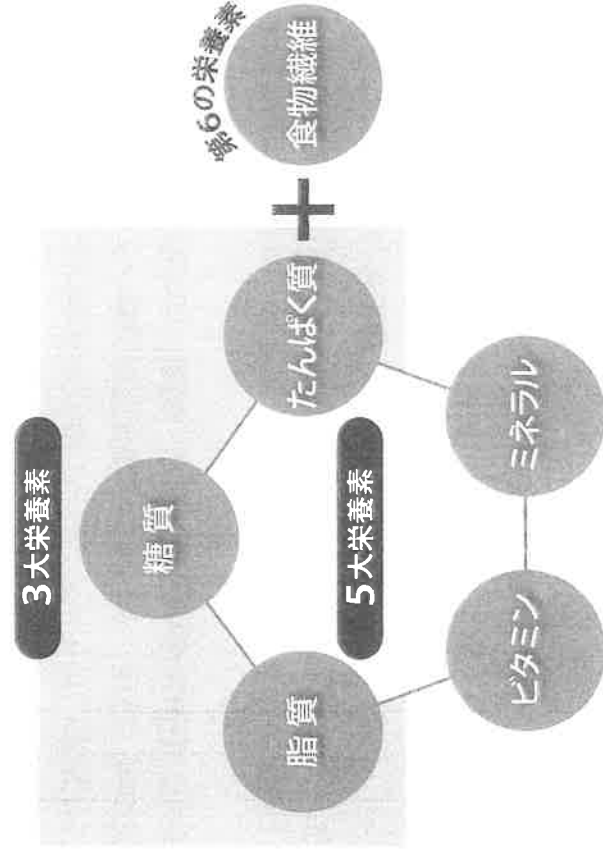
野菜は生のままではかさが多く、量を取ることができないので、煮物やお浸しなど、火を通した方がかさが減ってたっぷり食べられます。豆類、海藻、乾物、いも類などにも豊富なので、これらを

使った「昔ながらのお惣菜」を食卓に並べましょう。

また、玄米などの未精白穀類には食物繊維が多く含まれているので、主食として食事にとり入れるとよいでしょう。米を主食に野菜や海藻などがしっかり取れる「和食」がオススメです。

食べ過ぎを防止したい方は、食事の最初に食物繊維の多い食品を水分と一緒にとると、食物繊維がお腹で膨らむため空腹感を減らすことができます。

食物繊維を効率よく取って、健康な毎日を目指しましょう。





安部司（あべ・つかさ）

一般社団法人 加工食品診断士協会 代表理事

1951年 福岡県福岡市の農家に生まれる。山口大学文理学部化学科卒業。総合商社食品課に勤務。食品および添加物に関わる仕事に従事。

退職後、加工食品の開発や海外（中国、アメリカ、東南アジア地域）においての食品の開発輸入に関わる。現在、無添加食品の開発や伝統食品の復興、有機農産物の販売促進に取り組んでいる。

食品添加物の現状、食生活の危機を訴えた「食品の裏側」（東洋経済新報社）は、新聞、雑誌、テレビにも取り上げられるなど大きな反響を呼んでいる。

現在は一般社団法人加工食品診断士協会の代表理事を務める。農水省有機農業JAS判定員、経産省水質第一種公害防止管理者としても活動、食品製造関係の特許4件取得。

「食品の裏側を知る」

今、食べている

あなたの食は安心、安全か

2020年4月27日 第3刷発行

定 価／200円 (本体182円)

発 行／毎日新聞北海道支社

〒060-8643

北海道札幌市中央区北4条西6丁目

TEL 011-281-5252

編集協力・お問い合わせ先／

一般財団法人 食と健康財団

〒011-0012

札幌市北区北12条西1丁目1の1

TEL 011-736-3000

印 刷／メテイツク株式会社

定価 200円(本体182円)