



今回のテーマ

## 食品添加物



食品添加物は私たちが普段口にする様々な食品に含まれており、天然のものから厚生労働大臣が指定したものなどがあります。また、品質保持やおいしさを演出するために食品添加物は大切な役割を果たしています。

### 食品添加物とは・・・

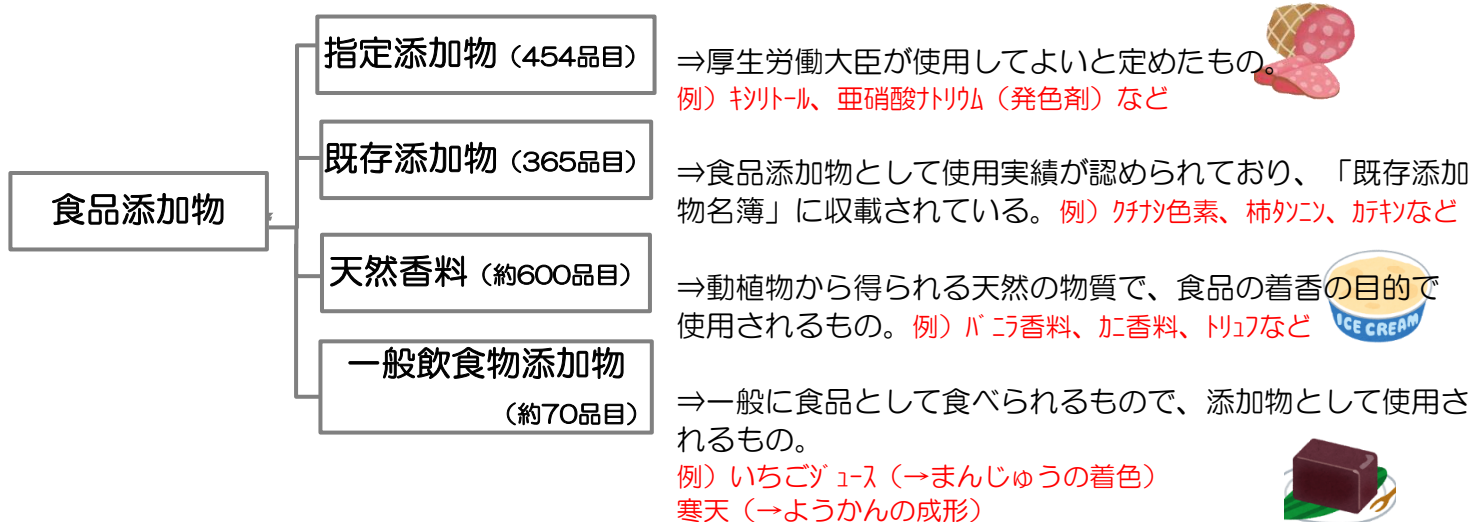
食品衛生法という法律で定義されており、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。

### 食品添加物の役割

- 食品の品質低下（腐敗や変質）を防ぐ
- 食品の見た目や、味や香りなどをよくして、食品の品質を向上させる
- 食品の栄養価を高める
- 食品の製造、加工に必要な



### 食品添加物の分類



### 食品添加物の安全性は？

食品安全委員会において、一日摂取許容量 (ADI) の設定などの安全性の評価を行い、厚生労働省はその評価結果を受け、日常の食事を通して摂取される食品添加物がADIを十分下回るように、使用基準などを定めるなど安全性を確保しています。

# 食品添加物の種類と用途



**こちらが主な食品添加物の例になります！**

**食品添加物と上手に付き合い、豊かで無駄のない食生活を築きたいですね。**

使用目的	種類	主な食品添加物例
変質防止	保存料	安息香酸、ソルビン酸
	殺菌料	過酸化水素、次亜塩素酸ナトリウム
	防かび剤	ジフェニル、イマザリル
	酸化防止剤	エリソルビン酸、L-アスコルビン酸
嗜好性の向上	甘味料	キシリトール、アスパルテーム
	着色料	β-カロテン、食用黄色4号
	発色剤	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム
	漂白剤	亜塩素酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム
	香料	オレンジ香料、バニラエッセンス
栄養強化	栄養強化剤	各種ビタミン、ミネラル、アミノ酸
食品そのものの製造	膨張剤	炭酸水素ナトリウム
	豆腐凝固剤	塩化マグネシウム、硫酸カルシウム

## 食品添加物のメリットとデメリット

例) 保存料の場合

**メリット**：食物の味を損なう事なく、一定の状態に保つことで、保存性を高めることができ廃棄などの無駄が減ります。

また、品質が安定するため管理がしやすく、食中毒を防ぐことができます。

**デメリット**：常食品の保存期間が延びることで、衛生管理がおろそかになってしまったり、糖分・塩分・油分の過剰摂取が挙げられ、味覚障害になる可能性もあります。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:坂口 万莉

