

令和7年9月9日

食品の安全 知っ得講座

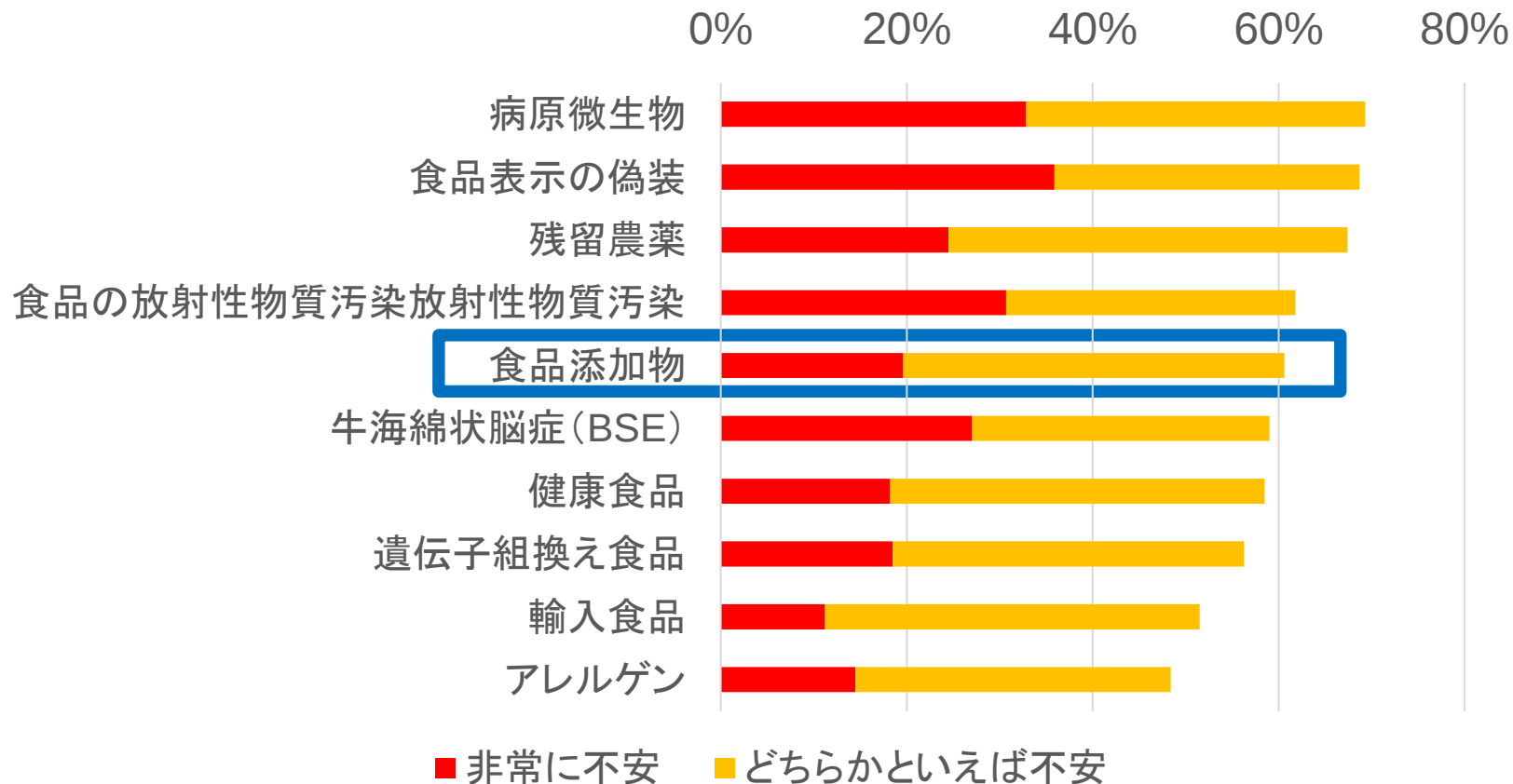
食品添加物

岐阜県可茂保健所 生活衛生課

県民へのアンケート調査結果

R6調査
回答者：685名

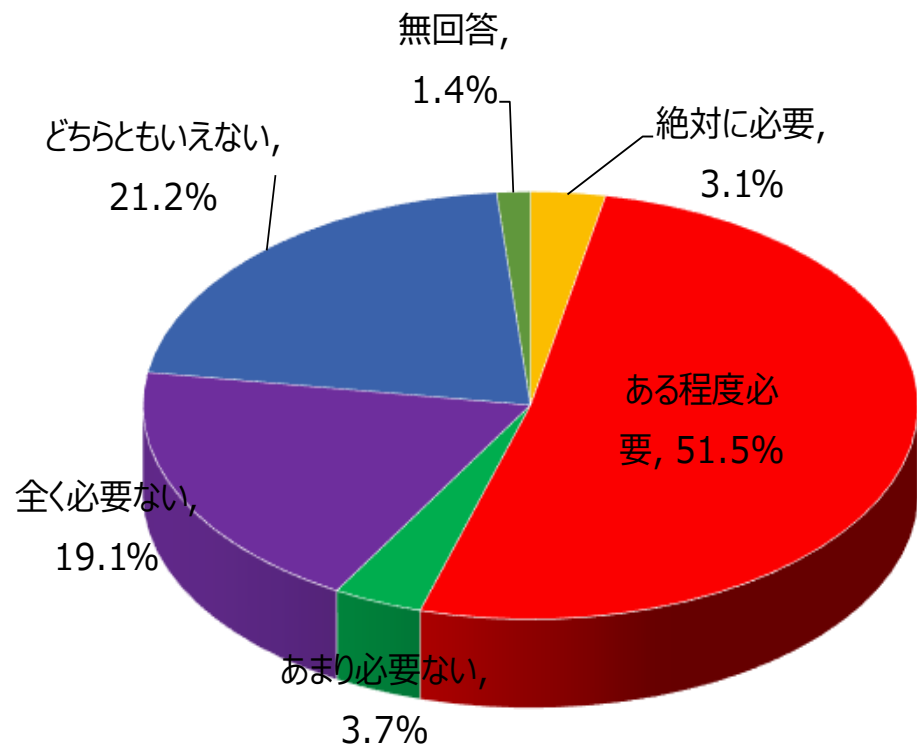
Q 各項目について、食品の安全性の観点から、あなたはどのように感じますか。



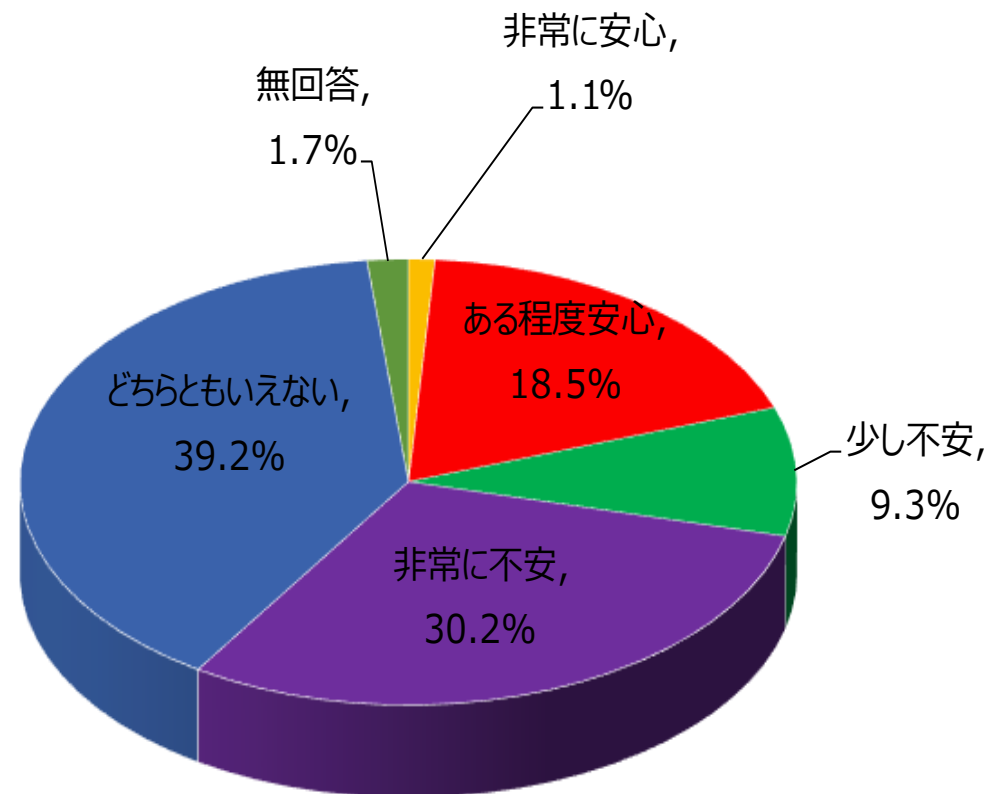
県民へのアンケート調査結果

R1調査
回答数：643名

Q 食品添加物の必要性は？



Q 食品添加物は、安心？不安？

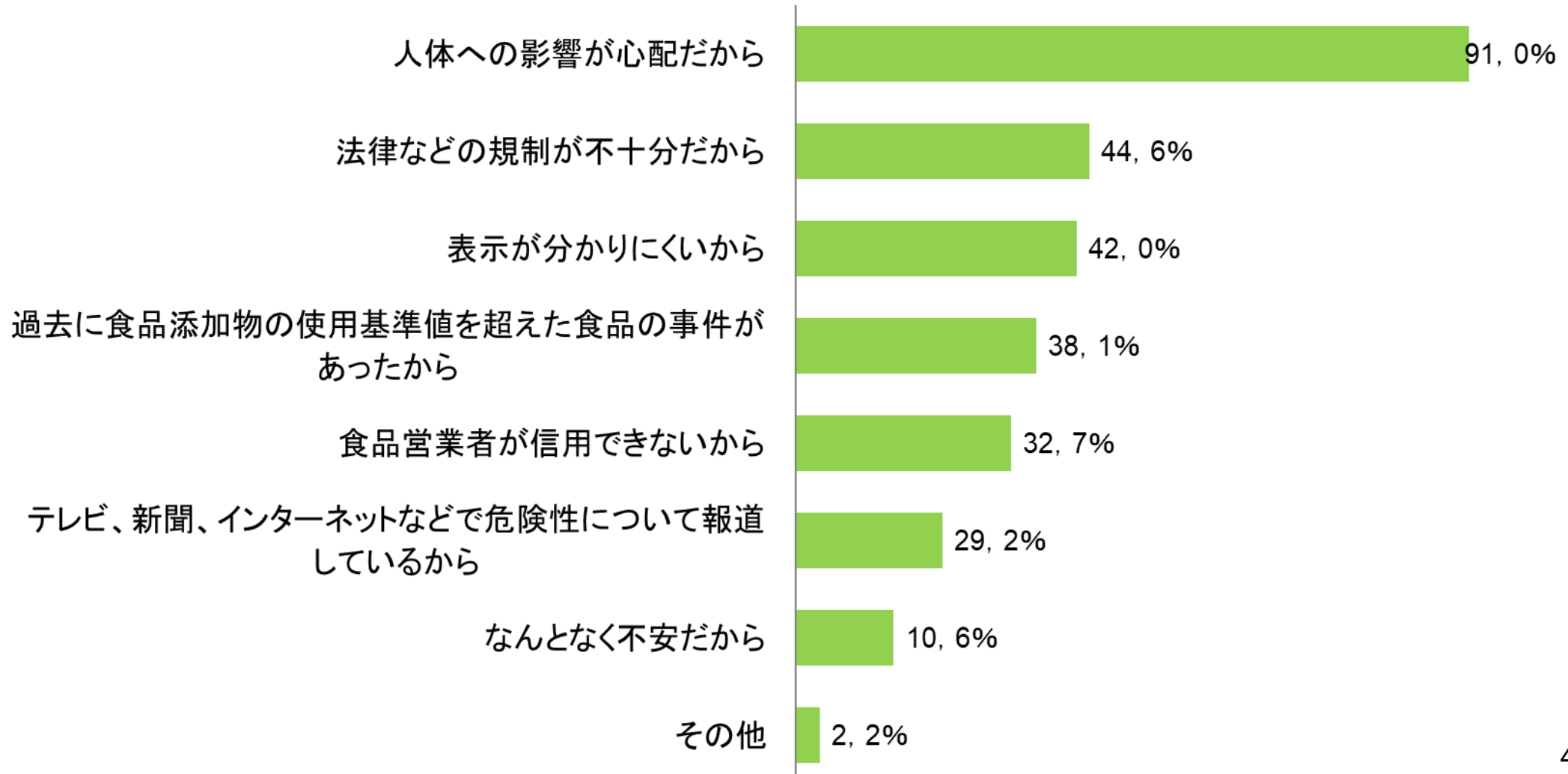


食品添加物の必要性は感じているものの、安全・安心とは思っていない方が多いと言えます。

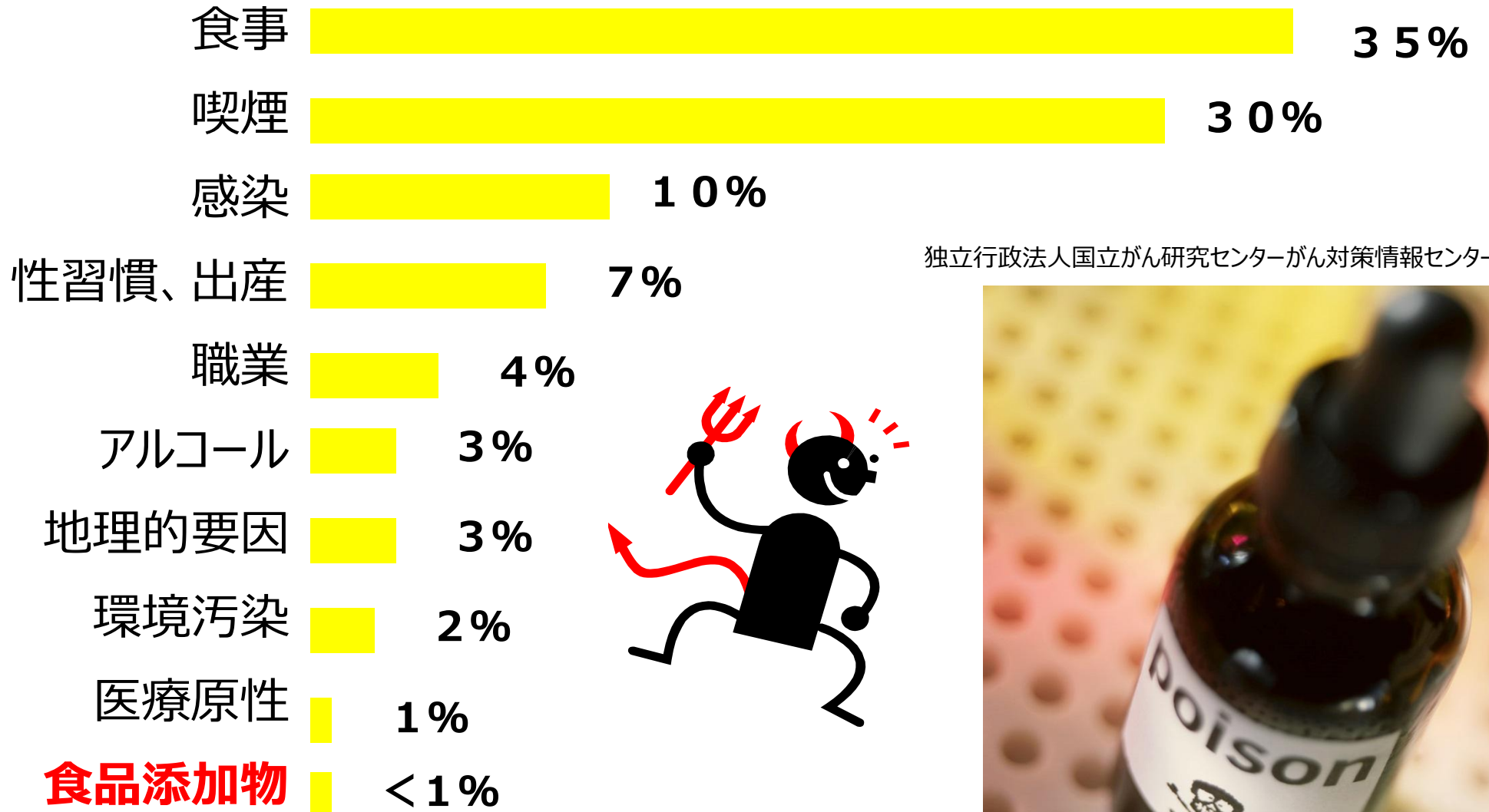
県民へのアンケート調査結果

R1調査
回答数：643名

Q 食品添加物が使われている食品を、不安に思う理由は何ですか。
あてはまるものすべてあげてください。



食品添加物でがんになる??

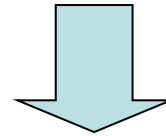


食品添加物とは

食品添加物とは

食品衛生法上、下記のとおり定義されている。

「食品添加物とは、食品の製造の過程において又は加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものをいう」



簡単にいえば、食品添加物とは、食品を作るときに、品質を高めたり、長持ちさせたりするもの、または作るときに必要なもの、となります。

ポイント

質をごまかすために使用しているのではなく、食品の質を高めるため、又は必要だから使用している。

食品添加物の使用目的

風味をよくする

調味料、甘味料、酸味料、苦味料、香料など

保存性を高める

保存料、殺菌料、酸化防止剤、防かび剤など

美化し魅力をつける

着色料、漂白剤、発色剤、光沢剤など

栄養成分を強化する

ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類など

製造加工に必要

豆腐用凝固剤、かんすい、ベーキングパウダーなど

食品添加物の種類と使用例①

種類	目的と効果	食品添加物例
甘味料	食品に甘味を与える	キシリトール アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調節する	クチナシ黄色素 食用黄色4号
保存料	カビや細菌などの発育を抑制する 食品の保存性をよくし、食中毒を予防する	ソルビン酸 安息香酸
増粘剤 安定剤 ゲル化剤	食品に滑らかな感じや、粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる	ペクチン カルボキシメチルセルロース ナトリウム
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム ビタミンC
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム 硝酸ナトリウム

食品添加物の種類と使用例②

種類	目的と効果	食品添加物例
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム 次亜硫酸ナトリウム
防かび剤 防ばい剤	柑橘類等のかびの発生を防止する	イマザリル ジフェニル
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 植物レシチン
調味料	食品にうま味などを与え、味を調える	L-グルタミン酸ナトリウム 5'-イノシン酸二ナトリウム
豆腐用凝固剤	豆腐を作る時に豆乳を固める	塩化マグネシウム グルコノデルタラクトン
栄養強化剤	栄養素を強化する	ビタミンC 乳酸カルシウム

引用：消費者庁 食品添加物に関する豆知識（消費者向け）

その他、膨張剤、酸味料、苦味料、香料など

主な食品添加物の使用例

（例１）ハム

表示されている主な食品添加物	用途
発色剤（亜硝酸ナトリウム）	肉の色を保つ
調味料（アミノ酸等）	味を調える
ポリリン酸ナトリウム	結着剤として肉の組織を改良する（食感を高める）
保存料（ソルビン酸）	腐敗を抑える

（例２）アイスクリーム

表示されている主な食品添加物	用途
グリセリン脂肪酸エステル、レシチン（乳化剤）	乳脂肪等を均一に混ぜる
安定剤（カロブweenガム）	形を保ち、舌ざわりを良くする
バニラ香料	特有の香りを付ける
着色料（ β -カロテン）	自然の色を補う

引用：消費者庁 食品添加物に関する豆知識（消費者向け）

食品添加物規制の種類

ソルビン酸など

指定添加物（４７６品目）

安全性と有効性が確認されて、厚生労働大臣が指定した添加物

クチナシ色素など

既存添加物（３５７品目）

長年の使用経験があるとして、厚生労働大臣が認めた添加物

バニラ香料など

天然香料（約６００品目）

動植物から得られるもので、食品の着香の目的で使用される天然添加物

寒天など

一般飲食物添加物（約１００品目）

一般に食品として飲食に供されているものであって添加物として使用されるもの

食品添加物がないとどうなる？

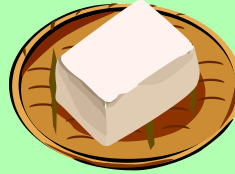
例えば・・・

日本全国・世界各国の珍しい食品が食べられない



保存料や防かび剤によって
長期輸送が可能になります

豆腐が食べられない



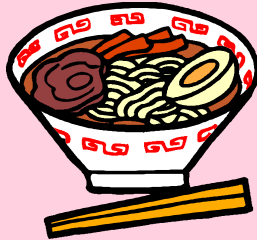
「凝固剤」がないと豆腐が作
れません

ビールが飲めない



ビールの製造には「ろ過助剤」など
が使われています

ラーメンが
食べられない



ラーメン独特の麺の食感を出すためには
「かんすい」が不可欠です

ビスケットが食
べられない



ケーキやビスケットは「膨張剤」で
ふんわり膨らませています

多種多様な色・匂い・味が
楽しめない



繊細な和菓子の色、おいしそうなお菓子の
香りなど身近なところで活躍しています

食品添加物の安全性の確保はどのように？

「この世の中に毒でないものはない。有毒か無毒かは量で決まる。」という考え方が現代科学の基本となっています。そのため、人の体にとって害とならない量を見つけることが大切であり、その害のない量＝「無毒性量」を求めるためにいろいろな試験を行っています。

動物実験を用いた毒性試験

A D I（許容一日摂取量）の設定

A D I を超えないように使用基準を設定

安全性の確保

食品添加物の安全性の確保（無毒性量）

動物実験の結果から、それらの動物に
悪影響がでない量を求めます。

= 無毒性量

反復投与毒性試験

一般薬理試験

発がん性試験

繁殖試験

体内動態試験

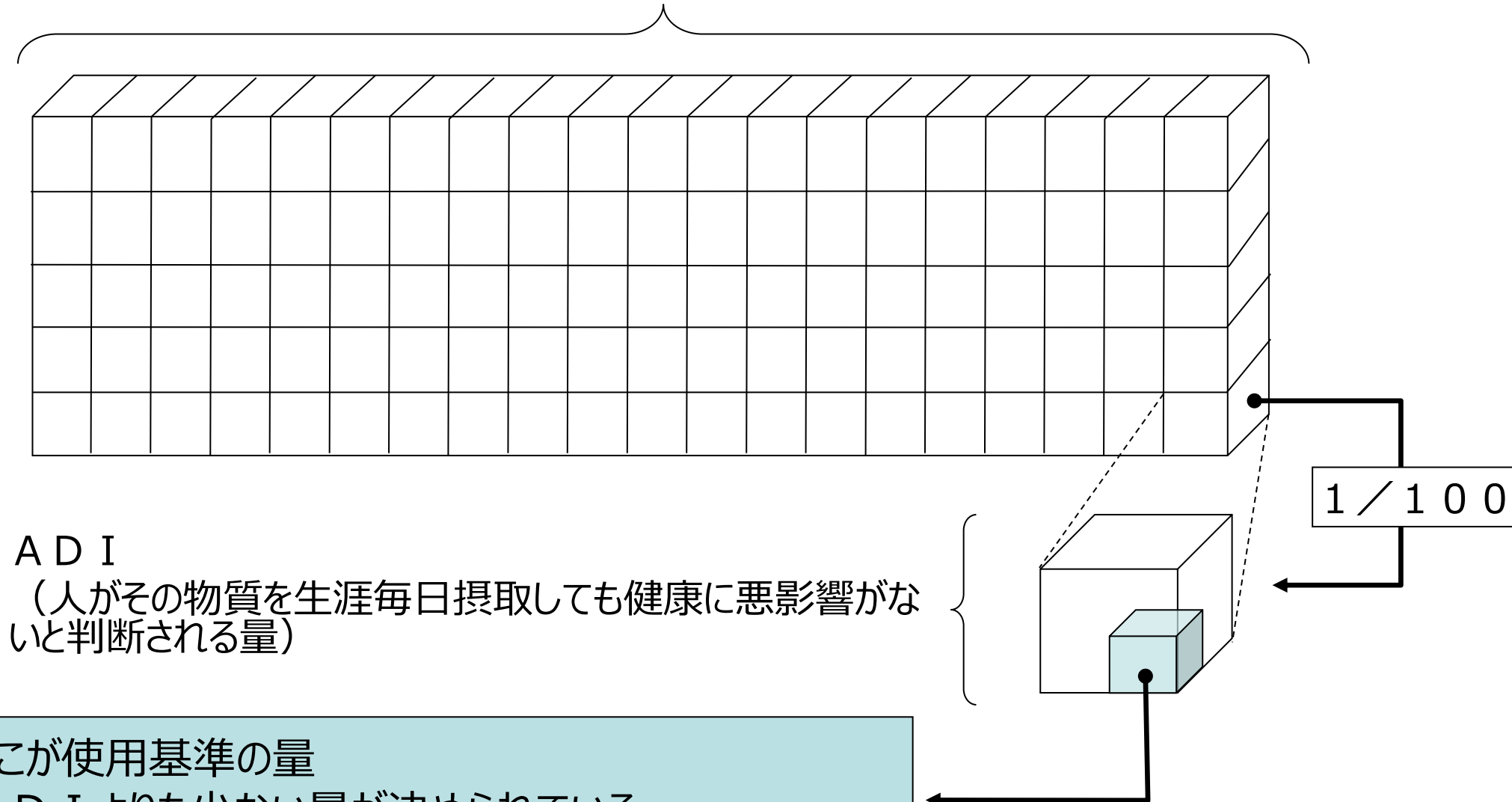
催奇形性試験

抗原性試験

変異原性試験

食品添加物規制のイメージ（使用基準）

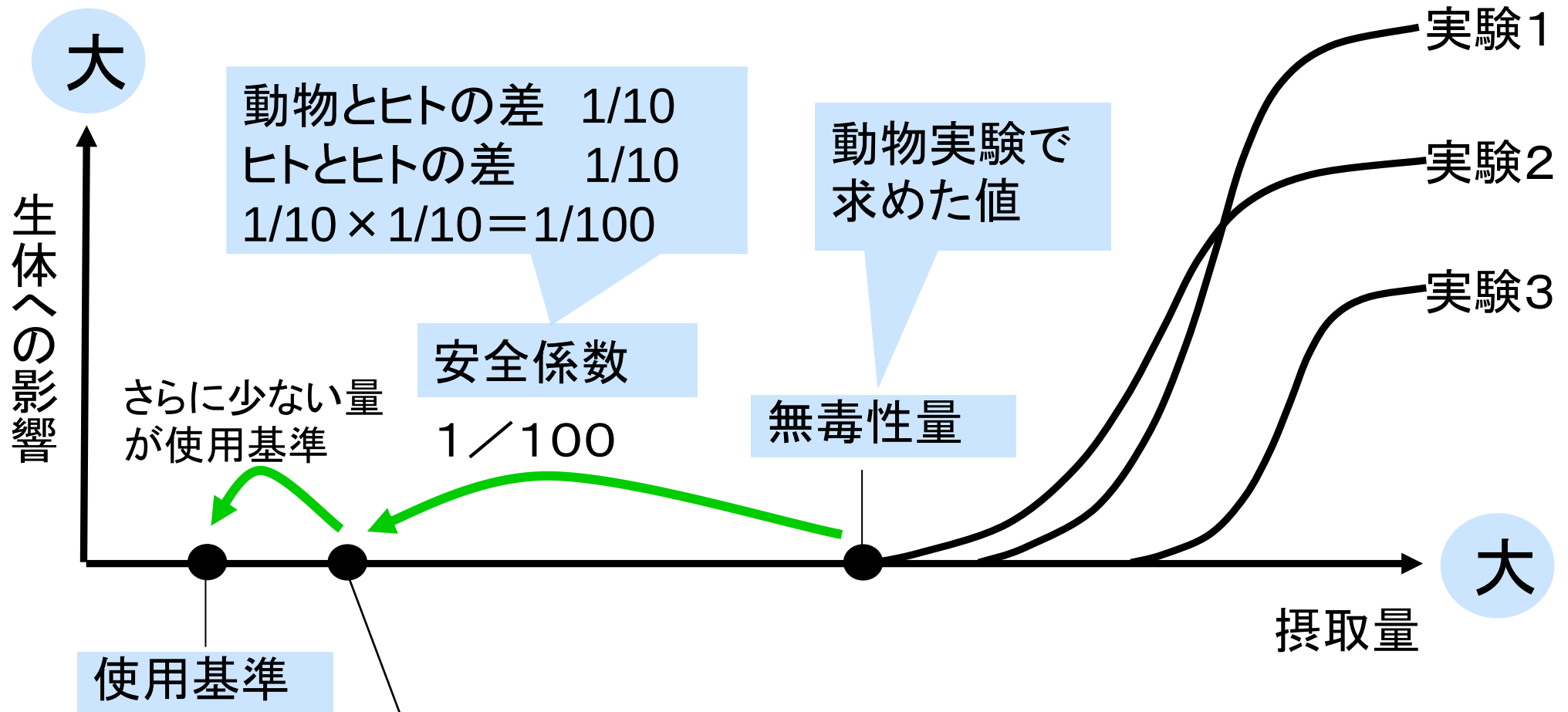
無毒性量（動物に対して害がないと確かめた量）



ここが使用基準の量

A D I よりも少ない量が決められている

食品添加物の摂取量と毒性の関係



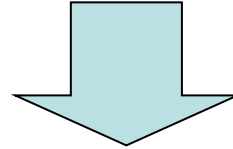
一日許容摂取量
(ADI)

=

人がその物質を生涯毎日摂取しても健康に悪影響がないと判断される量のこと

食品添加物の摂取量（摂取量調査）

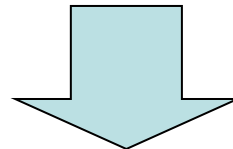
毎日どれくらいの添加物を食べている？



厚生労働省

マーケットバスケット方式による摂取量調査

スーパー等で売られている食品を購入し、その中に含まれている食品添加物量を分析して測り、その結果に国民栄養調査に基づく食品の喫食量を乗じて摂取量を求めるものです。



許容一日摂取量(ADI)よりかなり少ない

食品添加物の摂取量（摂取量調査）

日常生活からの摂取量調査

・R2年度調査結果

（保存料、着色料26種類の添加物について成人（20歳以上）の喫食量に基づき調査）

一日摂取量のA D Iに対する割合は、最大**0.57%以下であった。**

・R3年度調査結果

（酸化防止剤、防かび剤等17種類（グループを含む）の添加物について成人（20歳以上）の喫食量に基づき調査）

一日摂取量のA D Iに対する割合は、最大**8.7%以下であった。**

・R4年度調査結果

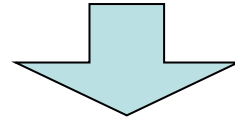
（保存料、着色料等22種類（グループを含む）の添加物について小児（1～6歳）の喫食量に基づき調査）

一日摂取量のA D Iに対する割合は、最大**16%以下であった。**

（厚生労働省「マーケットバスケット方式による保存料等の摂取量調査」による。）

食品添加物の複合影響

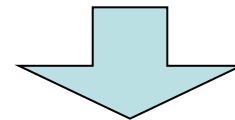
いろいろな添加物を食べてだいじょうぶ？



食品安全委員会

食品添加物の複合影響に関する情報収集調査

- ① 食品中の添加物同士の相互作用（化学反応）
発がん性物質を精製する事例はあるが、現状の摂取量からしてリスクは著しく低いと言える。
- ② 複数の添加物が体内に摂取された後の相互作用
肝臓、腎臓等に影響を与える可能性が理論的に考えられる組み合わせについても、現状の摂取量からして問題ない。



食品添加物の複合暴露による健康影響については、多数の添加物が使用されていても、**実際に起こりうる可能性は極めて低く、現実的な問題ではなく、理論的な可能性の推定にとどまるものである。**

県による食品添加物等検査結果、違反率

	国産品	輸入品	合計
R6	0.71% 2/280	0.08% 1/123	0.74% 3/403
R5	0.34% 1/296	0% 0/148	0.23% 1/444
R4	0.93% 2/215	0% 0/113	0.61% 2/328

※違反件数は、使用基準違反又は表示違反

ただちに、健康被害に結びつくような違反は発生していない。

食品添加物の表示例

名称	食パン
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、ショートニング、食塩、イースト
添加物	イーストフード、ビタミンC
内容量	5枚
賞味期限	2025. 10. 1
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇製パン株式会社 岐阜県岐阜市〇〇町〇丁目 〇〇-〇

名称	菓子パン
原材料名	小麦粉(国内製造)、マーガリン、砂糖、メープルゼリー、卵、でん粉、植物油脂、ショートニング、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、植物性たん白、乳等を主原料とする食品、デキストリン、植物性加工油脂／トレハロース、乳化剤、膨張剤、ソルビット、糊料(増粘多糖類、アルギン酸エステル)、香料、加工デンプン、イーストフード、着色料(カラメル、V.B ₂ 、カロテノイド)、pH調整剤、酸化防止剤(VE)、V.C、(一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)
内容量	1個
賞味期限	2025. 10. 1
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇製パン株式会社 岐阜県岐阜市〇〇町〇丁目〇〇-〇

原材料と食品添加物は明確に区分して表示しなくてはならないことになっています。

(例えば、 原材料／食品添加物 のように)

食品添加物の表示免除

1 加工助剤（次のいずれかに該当）

- 当該食品の完成前に除去されるもの
- 当該製品の原材料に起因してその食品中に通常含まれる成分と同じ成分に
替えられ、かつ、その成分の量を明らかに増加させるものではないこと
- 当該食品中に含まれる量が少なく、かつ、その成分による影響を当該食品に及ぼさないこと

2 キャリーオーバー（次の全てに該当）

- 食品の原材料の製造又は加工に使用されたもの
- 当該食品の製造又は加工の過程で使用されないもの
- 当該食品中には、効果を発揮することができる量より少ない量しか含まれていないもの



食品添加物の不使用表示のガイドライン

わかりやすい表示ってどんなもの？

これなら OK!



着色料や着色料と類似機能を持つ
原材料※・添加物を使用していないときに、
『着色料無添加』と表示できます。

※クランベリー抽出エキスなど

これなら OK!



甘味料や甘味料と類似機能を持つ
原材料・添加物※を使用していないときに、
『甘味料不使用』と表示できます。

※カンゾウ抽出物など

これなら OK!



保存効果を持たせるため酸化防止剤を使用しているときは、その旨を記載する必要があります。

保存料 無添加
保存効果を持たせるために
酸化防止剤を使用しています

『何が無添加なのか』、『何が使われているのか』
が書いてあればわかりやすいね。

令和4年3月に無添加の表示方法について
新しくガイドラインが制定されました

何が無添加なのか、
より具体的でわかりやすく
表示されるように！

賢く食品添加物と向き合う！

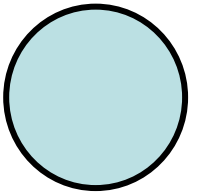
- バランスよい食事
- 表示を良く見る
- 正しい情報を取る
- 情報に踊らされない



全くリスクのない
100%安全な食品はない

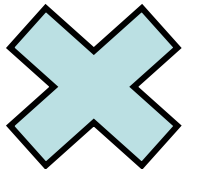
低 高

リスク



安全

危険



決して食品添加物を押し付けるということではない。

食品添加物がないと、不便になったり、食品の値段が上がる

⇒ 自分自身の判断で、必要、不必要と、きちんと向き合うことが重要