

Weekly コラム

令和元年 11 月 5 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

避けては通れぬ添加物

超加工食品を 1 日 4 サービング(品目と量)以上摂取すると死亡の危険度が相対的に 62%増加し、1 日 1 サービング増えるごとに死亡リスクが 18%増加することがスペイン・ナバラ大学の調査で示され、2019 年 5 月 29 日号の BMJ 誌に研究成果が掲載されました。

超加工食品とは、常温でも長期間保存ができるよう高度に加工された食品のことで、2009 年にブラジル・サンパウロ大学の研究者らが、食品を加工の程度で 4 つのグループに分ける NOVA 分類を提唱したことで知られることとなり、一般家庭での調理に使用されない物質の着色料や防腐剤・香料などを含む食品のことで、菓子パンやスナック菓子・インスタントラーメンなどのことです。現代人にとっては、非常に身近で普段から口にする多くの食品ですが、欧米では超加工食品が健康に与えるリスクが指摘され始めています。

超加工食品の摂取量が増えると死亡リスクが増加する背景には、食品添加物が関連しているとの指摘があります。食品添加物については、研究者の間でも健康に害をもたらす「危険なもの」と「心配ない」と相反する主張があります。日本で使用されている食品添加物は、1500 以上が使用されており世界でも非常に多く、許可数も最近 5 年間で 44 品目も認可されており、アメリカなどの 8 品目・カナダの 4 品目と比べてみても日本が突出しています。さらに、欧米では危険性があるとのことで採用されていない食品添加物が、日本では認可され使用されているそうです。

日本では、現在使用が認可されている食品添加物は体内に蓄積せず、複合的な影響はないといわれていますが、人で調べたデータではなく動物実験の結果から算出されたもののようです。亜硝酸塩ナトリウムや合成甘味料のアスパルテール・アセスルファム K、タール色素などは発がん性のリスクがあるといわれており、保存料として多くの食品に使われているゾルビン酸・ゾルビン酸カリウムも危険な食品添加物だといわれています。栄養バランスに関しても、超加工食品自体が脂質や塩分などが多く含まれているものが多いため、高血圧や脳卒中のリスク要因にもなりうるそうです。

現代の食生活を送る上で食品添加物を口にしない生活を実現することは不可能ですが、危険性が指摘されているのも事実です。がんなどのリスク増加は運動不足など超加工食品以外の要素も関係しているとの指摘もありますが、どのような食品添加物が使われているのかに注意し、超加工食品を食卓に並べたことを最小限に抑える努力は必要ではないでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。