

添加物一覧表

<危険度> × 要注意 やや注意 安全 ?? 不明・不安				
	名称	危険度	詳細	使用食品例
あ	アナトー色素		カロチノイド色素ともいいます。遺伝毒性の不安があります。	
え	エリスリトール			チューインガム
	塩化K			
か	カゼインNa	??	水や脂肪分離防止に使われます。不安点はありませんが、アレルギー体質の人は要注意です。	缶コーヒー
	果糖ぶどう糖液糖			
	ガムベース	??		チューインガム
	カラメル色素		突然変異原性の不安があります。	
	甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物)	??	血中での分解性が悪く、特に胎児の血中では高濃度になる不安があるために妊婦は避けた方がいいでしょう。また突然変異原性の不安もあります。	炭酸飲料
	甘味料(アセスルファムK)	??		
	甘味料(甘草)		マメ科の植物で、成分はグリチルリチンです。変異原性の不安があります。	
	甘味料(アラビノース)	??		
	甘味料(キシリトール)		虫歯予防として宣伝されていますが、摂取量が多いと白内障を起こすとの動物実験報告があります。	チューインガム
	甘味料(スクラロース)			
	甘味料(ステビア)		キク科の植物、ステビアから抽出したものの。純度が高ければ問題ないが純度が低いものは変異原性の不安があり、特に妊婦は要注意です。	漬物
き	凝固剤(塩化マグネシウム)			豆腐・油揚げ・納豆
	凝固剤(グルコノデルタラクトン)			豆腐・油揚げ・納豆
	凝固剤(硫酸カルシウム)			豆腐・油揚げ・納豆
く	クエン酸Na			
	グリセリン脂肪酸エステル			豆腐・油揚げ・納豆
	グレーン	??	遺伝子組み換えの不安があります。	ウイスキー
	くん液		普通はくん煙でいぶすのですが、そのかわりにくん液に漬けて同じような効果を出します。さとうきび、竹林、とうもろこし、木材などを乾留し、製造します。このくん液には、フェノール類、アルデヒド類などの成分が含まれているので不安は残ります。	ハム、ソーセージ、ふりかけ
け	結着剤(ポリリン酸Na)	×	リン酸塩にはポリリン酸、重合リン酸塩などがあります。毒性は低いのですが、Ca・Fe・Znなどが取りにくくなります。また、根ショウガ、レンコン、洗いサトイモ、サツマイモなどへの発色・漂白目的での使用は厚生労働省から使用を認めないとの通達が出ていますが、罰則規定がないので野放し状態ということです。持ち込み添加物の場合は無表示です。大手メーカーの方が使用傾向があります。	チューインガム
こ	光沢剤			チューインガム
	コチニール色素(カルミン酸色素)	×	原料は南米のサボテンに寄生するカイガラムシ属エンジ虫の雌より抽出した色素。インカ帝国時代に衣装の染料として使用されていたものです。突然変異を起こし、遺伝子を傷付ける可能性があるといわれています。	たらこ、ハム、ベーコン、かまぼこ、ふりかけ
	コーン	??	遺伝子組み換えの不安があります。	ビール

さ	酸化防止剤(カテキン)	??		ふりかけ、清涼飲料水
	酸化防止剤(ビタミンE、V、C)		不安点なし。発色剤の害を防ぐ。	
	酸化防止剤(エルソルビン酸Na)		染色異常が起こる可能性があり、あまり使われていません。	ハム、冷凍食品
	酸化防止剤(亜硫酸Na)		ビタミンB1の欠乏、肝臓の働きを悪くします。また、ひとによってはアレルギーを起こします。	ワイン
	酸味料			
し	重合リン酸塩		練り物などの冷凍すり身に加工する時に砂糖や重合リン酸塩が使用されています。しかしながら、すり身を作る時に使用した添加物は表示されません。重合リン酸塩は過剰摂取すると腎臓や尿細管に障害が起こる可能性があります。	
	醸造アルコール	??	原材料になるでん粉や糖に遺伝子組み換えの不安があります。	日本酒
	植物性たん白	??	これを使用することで、どんなに粗悪な肉も立派なハムに変身します。主原料が大豆の場合、遺伝子組み換えの心配があります。副原料として使用された場合は添加物の表示はされていません。	ハム、せんべい、ペビーフード、インスタントラーメン、冷凍食品
	植物油	??		
	酒精			
	焼成Ca		カルシウムの強化剤です。	
す	スターチ	??	原料がコーンの場合に遺伝子組み換えの不安があります。	ビール
そ	増粘剤(アラビアガム)	??		チューイングガム
	増粘剤(アルギン酸塩)			インスタントラーメン
	増粘剤(カラギーナン)	x		缶詰、冷凍食品
	増粘剤(糊料(キサンタンガム))			
	増粘剤(グァーガム)	??		インスタントラーメン
	増粘剤(タマリンド)			
	増粘多糖類	??		
	ソルビット		D-ソルビットの略です。ソルビトールとも呼ばれています。ぶどう糖還元物質でこれには不安点はありません。保存料のソルビン酸とは違うので間違えないようにしましょう。	
	ソルビトール			チョコレート
た	炭酸Ca			
	たん白加水分解物	??	主原料が大豆の場合、遺伝子組み換えの心配があります。	
ち	着色料(赤色、黄色、青色)	x	酸性タール色素で外国では使用禁止になっているものもあります。これは遺伝子損傷性、変異原性、染色体異常などを引き起こします。また発ガン性もあります。	漬物、たらこ
	着色剤(紅花黄)			
	着色料(赤きゃべつ)			
	着色料(アントシアニン)			
	着色料(ウコン)			
	着色料(カラメル)			
	着色料(カロチノイド)			
	着色料(β-カロチン)			
	着色料(クチナシ)			
	着色料(ターメリック)			
	着色料(フラボノイド)			
	着色料(紫コーン色素)		紫トウモロコシの色素で突然変異原性があるとの報告があります。	キャンディ
	着色料(モナスカス)			
	着色料(紅麹)			
	調味料(アミノ酸等)		多食すると、しびれ、頭痛の不安があります。特に食用油との加熱で変異原性物質ができるといわれています。	
	調味料(有機酸等)		不安点なし。	

て	でん粉	??	かまぼこなどの増量剤として使われている場合、原料に遺伝子組み換えの不安があります。	かまぼこ、ビスケット、ベビーフード、冷凍食品
な	ナイアシン(発色助剤)	×	発色助剤ですが、発色剤との相乗毒性があります。	たらこ、シリアル食品、清涼飲料水
	軟化剤	??	プロピレングリコールを使用していると発がん性の不安があります。	チューインガム
に	乳化剤		乳化・分散・消泡などの目的で使用されま す。レシチン、大豆サポニンだと遺伝子組 み換えの不安があります。	缶コーヒー、 チューインガム
	乳酸Ca		清涼飲料水	清涼飲料水
	乳たん白	×	アレルギー体質の人は要注意。	ハム
ふ	ぶどう糖果糖液糖			
は	発酵調味液			
	発色剤(亜硝酸Na)	×	殺菌効果もあるが、魚肉類の2級アミンと 反応し、相乗毒性といわれる発ガン物質を 生じることが確認されています。	おにぎり、缶詰、 たらこ
	発色剤(硝酸Na)	×	他の物質に反応し、発ガン性の不安があり ます。	ハム、たらこ
	バプリカ色素			
ひ	ピロリン酸鉄		鉄分を補給する栄養強化剤です。	ベビーフード
へ	pH調整剤		不安点なし。	
ほ	膨張剤	??		ふりかけ、ビス
	保存料(安息香酸Na)	??	腐敗防止に使用します。遺伝毒性の不安 があります。	炭酸飲料
	保存料(ソルビン酸)	×	染色異常を起こす不安があります。	ソーセージ、か まぼこ
	ポリデキストロース	??		チューインガム
ま	マルチトール			チューインガム
	マンニトール	??		チューインガム
や	野菜色素(リコピン)			
ら	ラック	??	着色料。体への影響は不明です。	ソーセージ
り	リン酸塩	×	ハム・ソーセージ等の結着剤として使用。 カルシウムと化合し、カルシウムの吸収を 妨げます。その為、骨折やイライラを誘発 します。	ハム、ソーセー ジ、佃煮、缶詰
	リン酸カルシウム			チューインガム
れ	レシチン		大豆のレシチンを使用していると遺伝子組 み換えの不安があります。	チョコレート