

食品添加物一覧表

(1993, 8)

食品中には、様々な添加物が含まれています。そしてその量は、平均的な日本人で1年で約4キロにもなり、なかには毒性のある物質も含まれています。それらの毒性や危険性などを確かめるために、この一覧表と食品の表示を見比べて、安全な食生活の参考にしてください。

全ては載せきれないので、毒性の強いものや、使用される頻度の高いものを中心に作成しました。

表示例

一括名で表示されているもの

用途名が併記されているもの

物質名のみが表示されているもの

品名：カニ風味かまぼこ
 原材料：魚肉、卵白、でん粉、食塩、みりん、砂糖、風味調味料(加工糖、香料)、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、着色料(赤3, 赤106)

❶ 添加物の使われ方によっては、表示が免除されているものもある。加工助剤(製造過程で使われる)、キャリオーバー(加工食品の原料に含まれていた添加物)、栄養強化剤、の3種類で、食品に残る量は微量とされるが、確認出来ずに摂取してしまう。

❷ 天然(自然系)の添加物が安全とは限らない。菌や虫など、食物とならないものから抽出したものや、抽出の際に化学薬品を使うなどの問題がある。また、これらの毒性は、研究が少なく、不明のものが多い。

一括名で表示されている添加物

表示上どの物質が使われているかは、わからない。

一括名	主な使用目的と毒性
イーストフード (リン酸塩類など14物質)	イーストの栄養源等の目的に使用される。リン酸塩類には、骨のぜい弱化、腎障害などのおそれがある。
ガムベース (71物質)	チューインガム用の基材として使用される。ガムはベースだけでなく、味も香りも合成、化学物質のかたまりといえる。
軟化剤 (プロピレングリコールなど3物質)	チューインガムを柔軟に保つために使用される。プロピレングリコールは染色体異常の疑い。
凝固材または豆腐用凝固材 (グルコノラクトンなど6物質)	塩化マグネシウム含有物と表記されるものは、本来の「にがり」。これ以外は合成品で、グルコノラクトンは、分解して生じるラクトンに毒性がある。
かんすい (リン酸塩類など21物質)	中華種類の製造に用いられる。リン酸塩類には、骨のぜい弱化、腎障害などのおそれがある。
酵素 (68物質)	食品の品質保持を目的として使われる。安全性については、研究少なく不明。
光沢剤 (16物質)	食品のつや出しや、防湿効果として使われる。安全性については、研究少なく不明。
香料 (675物質)	なかには急性毒性、変異原性、染色体異常を示すものもある。
酸味料 (27物質)	なかには急性毒性、変異原性、染色体異常を示すものもある。
苦味料 (19物質)	安全性については、研究少なく不明。
乳化剤 (リン酸塩類など44物質)	リン酸塩類には、骨のぜい弱化、腎障害などのおそれがある。
pH調整剤 (40物質)	なかには急性毒性、変異原性、染色体異常を示すものもある。
膨張剤、ベーキングパウダー、ふくらし粉 (リン酸塩類など48物質)	リン酸塩類には、骨のぜい弱化、腎障害などのおそれがある。
調味料 アミノ酸系(L-グルタミン酸ナトリウムなど)、核酸系、有機酸系、無機塩系の67物質	調味料の名称で一括される添加物とは、いわゆる化学調味料のこと。L-グルタミン酸ナトリウム(味の素)は、中華料理症候群(1回に1.5~1.2gとると、顔面圧迫感、灼熱感、手足のしびれを起こす)、脳への影響、網膜への影響のおそれ。加熱すると変異原性、発ガン性物質が生じる。L-グルタミン酸ナトリウムをはじめ、添加物に多い××ナトリウムは、塩味はなくても、食塩と同じなので、塩分のとり過ぎになりやすい。

用途名が併記されている添加物

用途名	物質名	毒性	主な使用食品
甘味料	アスパルテーム (人工甘味料バルスweet)	動物実験で脳に腫瘍、骨格異常、脳神経異常。加熱すると生じる物質に、有害の恐れ。フェニルケトン尿症の乳幼児は、摂取すると脳に障害の恐れ。	清涼飲料水、アイスクリーム、シャーベット、ゼリー、ガム、ヨーグルトなど。
	サッカリン サッカリンNa(ナリウム)	動物実験で染色体異常、ガン発生。運動麻痺、痙攣、出血性胃炎、下痢、嘔吐など。	ガム、清涼飲料水、アイスクリーム、菓子類、ジャム、魚肉練り製品、佃煮、煮豆、漬け物など。
	ステビア	妊娠障害を起こす不安。純度の低いものには、発ガン性の疑い。	ダイエット食品。
	甘草(カンソウ) グリチルリチン	多量に摂取すると、心臓・腎臓・骨格筋に障害をもたらす。 遺伝毒性の疑い。	佃煮、ふりかけ、薫製、漬け物、めんつゆ、しょうゆ、みそ、ハーブキャンディなど。
着色料	<ul style="list-style-type: none"> 赤色2号、赤色104号、赤色105号、赤色106号 赤色3号 赤色40号 赤色102号 	<ul style="list-style-type: none"> 発ガン性の危険、遺伝毒性、染色体異常。 発ガン性の危険、染色体異常、赤血球数減少、成長抑制。 腎臓疾患の疑い、アレルギー性。 発ガン性の危険、染色体異常、赤血球数減少、アレルギー性。 	菓子、清涼飲料水、アイスクリーム、かまぼこ、ソーセージ、魚肉ソーセージ、でんぷ、漬け物、たらこ、ジャム、桜エビ、ハム、キャンディなど。
	黄色4号、黄色5号	発ガン性の危険、染色体異常、アレルギー性。	菓子、清涼飲料水、漬け物、練りウニ、佃煮、アイスクリームなど。
	青色1号、青色2号	発ガン性の危険、染色体異常。	菓子、清涼飲料水、あん類、アイスクリームなど。
	緑色3号	発ガン性の危険、染色体異常。	菓子、清涼飲料水など。
	アナトー	遺伝毒性の疑い。	チーズ、バター、アイスクリーム、ソーセージなど。
	カラメル色素	遺伝毒性、変異原性。	ソース、菓子、コーヒー、しょうゆ、カレールーなど。
	コチニール *南米産の寄生虫(カガラムシ)のこと	遺伝毒性の疑い。	ジャム、トマト加工品、キャンディ、ゼリー、アイスクリーム、ハム、ベーコン、魚肉練り製品など。
	鉄葉緑素(鉄クロロフィリンNa) 銅葉緑素(銅クロロフィリンNa)	動物実験で、肝・腎に変化が見られ、豚で、強い急性毒性が生じた。	みつ豆用寒天、キャラメル、キャンディ、ようかん、アイスクリーム、コンブ、野菜、果物、ガムなど。
保存料	亜硫酸塩(漂白剤としても使用)	胃腸の激しい刺激、嘔吐、下痢。遺伝毒性、発ガン性の不安。	かんぴょう、こんにやく粉、ゼラチン、果実酒、水飴、天然果汁、煮豆、エビむき身、冷凍イカむき身など。
	安息香酸	動物実験で、尿失禁、痙攣、運動失調、てんかん様痙攣。遺伝毒性。	キャビア、マーガリン、清涼飲料水、しょうゆ、シロップ。
	ソルビン酸 ソルビン酸K(カリウム)	亜硝酸Na(発色剤)と結合すると発ガン物質に変わる。肝臓肥大、成長抑制、肝・腎・精巢の重量減少。	魚肉練り製品、ハム、ソーセージ、ベーコン、漬け物、みそ、ジャム、ヨーグルト、ケチャップ、種類など。
	パラオキシ安息香酸	動物実験で、肺炎、肝硬変の発生。染色体異常。亜硝酸Na(発色剤)と紫外線下で反応して、突然変異誘発作用がある物質を作る。	しょうゆ、果実ソース、酢、清涼飲料水、シロップ、果実および果菜の表皮。
増粘安定剤・糊料	アルギン酸エステル	動物実験で、成長抑制、軟便。アレルギー性がある。	濃縮ジュース、アイスクリーム、ドレッシング、ビール、発砲酒、ケチャップ、しょうゆなど。

発ガン性の恐れがあり、国外産品禁止されているものがある。呼吸器系、皮膚系、消化器系、造血系、免疫系などに悪影響を及ぼす。また、アレルギー性がある。

【遺伝毒性】 遺伝子損傷性、変異原性、染色体異常など、何らかの形で遺伝子に作用を及ぼし、遺伝的悪影響をもたらすおそれのある毒性のこと。

【変異原性】遺伝子(DNA)が傷つけられて、突然変異を起こす性質。

用途名	物質名	毒性	主な使用食品
増粘安定剤 糊料	アルギン酸Na(ナリウム)	動物実験で、赤血球の沈降促進、心臓・脳・腎臓・肝臓に障害。	アイスクリーム、あん、冷凍食品など。
	カラギナン(紅藻抽出物)	発ガン促進物質。発ガン性の疑い。	アイスクリーム、ゼリー、スープ、ソース、ドレッシング、ハム、ソーセージ、水産練り製品、ジュースなど。
	ポリアクリル酸Na(ナリウム)	動物実験で、体重増加の抑制、軟便。皮膚粘膜に刺激。	パン、ケーキ、麺、インスタントラーメン、スパゲッティ、水産練り製品、缶詰、ソース、みそ、しょうゆ、ジュース、アイスクリームなど。
酸化防止剤	EDTA-Ca・Na(加カルシウムナリウム) EDTA-Na(ナリウム)	遺伝毒性、催奇形性。カルシウム不足症を招く。血圧降下、胃腸障害。	缶詰、ビン詰食品、輸入ピクルス、輸入カニ缶など。
	エリソルビン酸 イソアスコルビン酸	遺伝毒性。	食肉魚肉製品、魚介の塩蔵冷凍食品、酒類、ジュース、果実・野菜缶詰、バター、チーズなど。
	BHA(ブチルヒドロキシアニソール) *バーム油に添加されている可能性が高く、表示には表われない。	発ガン性。動物実験で、消化管出血、潰瘍形成、肝臓鬱血。	バーム原料油。
	BHT(ブチルヒドロキソール)	動物実験で、血中コレステロールの上昇、ヘモグロビンの減少、肝臓・腎臓障害。ラットでは、無眼症が現われた。遺伝毒性。ホルモン併用で、発ガン性の疑い。	油脂、バター、魚介冷凍品・乾燥品・塩蔵品、ガム、乾燥菓ごいも(ポテトチップスの原料)。
	ビタミンC(V・C) L-アスコルビン酸	過剰摂取で、嘔吐、下痢、顔面紅潮、頭痛、不眠。幼児では、皮膚発疹。	果実ジュース、缶詰、ジャム、油脂、乳製品、ハム、ソーセージ、菓子、アイスクリーム、チーズなど。
ビタミンCは、水に溶けると、過酸化水素(発ガン性物質)を発生させることがある。さらに、そこに金属イオンが微量でも存在すると、過酸化水素の発生量は、何十倍何百倍にも増えるので、ビタミンC添加の缶飲料は、危険である。酸化防止剤として使用されたビタミンCは、それ自身が酸化して食品の酸化を防ぐため、栄養価は失われる。			
	没食子酸	動物実験で、成長遅滞、腎臓損傷。遺伝毒性。	油脂、バター。(主に製造用の物に使用)
発色剤	亜硝酸Na(ナリウム)	吐き気、嘔吐、下痢、チアノーゼ、血圧降下、血球の崩壊、中枢神経麻痺、遺伝毒性、催奇形性、発ガン性、アレルギー性。 *魚に含まれる天然成分と反応して、強い発ガン物質に変わる。 *肉のスジに含まれているプロリンや、保存料ソルビン酸、保存料バラオキシ安息香酸と反応し、発ガン疑惑物質を作る。	ハム、ソーセージ、ベーコン、コンビーフ、いくら、スジコ、たらこ。
防カビ剤	OPP(オクトフェニルフェノール)	動物実験で、発ガン性、成長抑制、腎臓異常。	輸入かんきつ類(レモン、グレープフルーツ、オレンジなど)。
	DP(ジフェニル)	動物実験で、肝臓障害、ヘモグロビン量低下、腎臓・尿管管に異常、体重抑制、寿命の短縮。	輸入かんきつ類(レモン、グレープフルーツ、オレンジなど)。
	TBZ(チアゾゾール)	動物実験で、ヘモグロビン量低下、嘔吐、めまい、肝臓毒、成長抑制。遺伝毒性。	輸入かんきつ類(レモン、グレープフルーツ、オレンジなど)。輸入バナナ。

物質名のみが表示されている添加物

物質名	毒性	主な使用目的と使用食品
アンモニウムミョウバン (硫酸アムモニウムアンモニウム) ミョウバン (硫酸アムモニウムカリウム)	多量摂取で局所の腐蝕、炎症、嘔吐、下痢。 ネコで強い急性毒性。	[保色剤]ナス漬、ゆでダコ、うに、栗甘露煮、キンピラゴボウ。 [膨張剤]焼菓子類、ベーキングパウダー。
カゼイン カゼインNa (ナトリウム)	動物実験で中毒症状。	[糊料、蛋白質強化剤、乳化剤、安定剤] チーズ、アイスクリーム、ゼリー、畜産製品、水産練製品、パン、ビスケット、種類。
過硫酸アンモニウム	多量摂取で、皮膚粘膜刺激、皮膚炎。動物実験で、生殖能力の抑制。	[小麦粉改良剤]パン。
グリシン	動物実験で、一過性の完全麻痺、虚脱と呼吸筋の麻痺、中毒症状、昏睡。	[調味料]さきイカ、アルコール性飲料、粉末スープ、粕漬。 [保存料]水産練り製品、ピーナツクリーム。 [緩衝作用]塩蔵品、漬物、酢漬け製品 [酸化防止剤]焼菓子、さつまあげ類、インスタントラーメン。
グルコン酸鉄	胃腸刺激。子供では、嘔吐、吐血、肝臓障害、頻脈、チアノーゼ。	[着色補助剤]オリーブの実 [鉄強化剤 (表示義務なし)]ベビー用粉ミルク、離乳食、妊産婦・授乳婦用粉乳。
コンドロイチン硫酸Na (ナトリウム)	動物実験で、リンパ球の減少、腎重量の増加、口蓋破裂などの奇形。催奇形性。	[魚臭を除く]魚肉ソーセージ。 [保水乳化安定剤]マヨネーズ、ドレッシング。
システイン (表示義務なし)	動物実験で、発育を著しく阻害、腎と肝に組織障害。	[小麦品質改良剤]パン [変色防止、発色、栄養強化剤]天然果汁。
リン酸塩類 (重合リン酸塩、リン酸塩、ピロリン酸塩、ポリリン酸塩、メタリン酸塩、など)	血中カルシウムの低下、骨のぜい弱化、腎重量の減少、腎障害、腎の石灰化、尿細管に炎症、成長抑制。	[結着剤、乳化剤、変色防止、かんすい、膨張剤]食肉製品、魚肉練り製品、漬物、ソース、しょうゆ、食酢、みそ、種類、イスタラメ、たらこ、寒天、チーズ、アイスクリーム、ジュース、缶詰、菓子、パンなど。
シリコーン(トリジメチルシロキサン) (加工助剤の場合は、表示義務なし)	結膜炎を起こす。動物実験で、精神抑鬱症。	[消泡剤]食用油、豆腐、ジャム、乳製品、ジュース、インスタント食品など。
ステアリル乳酸Ca (カルシウム)	動物実験で、発育遅滞、肝・胃・心・脾・脳の相対重量の増加、脂肪組織に脂肪肉芽腫。	[品質改良剤]パン。
ソルビット (ソルビトール)	弱い変異原性。	[保湿効果、鮮度保持、低カロリー甘味料]ケーキ、菓子パン、菓子、ジュース、食酢、たらこ、ケチャップ、加工肉類、珍味類、漬物、ダイエットフードなど。
ニコチン酸 (ナイアシン)	動物実験で、呼吸中枢麻痺、腎に出血。	[ビタミン強化剤(表示義務なし)]菓子、パン、米、乳製品、清涼飲料水など。 [色調保持、発色助剤]食肉加工品。
乳酸 乳酸Ca (カルシウム) (使用目的により、表示義務なし)	動物実験で、急性出血性胃炎、小腸結腸炎、ヘモグロビンの減少、体重減少。未熟児で中毒死。	[酸味料、pH調整剤、保存・酸化防止剤] 酒、清涼飲料水、菓子、ゼリー、アイスクリーム、食肉、ソース、パン、漬物など。 [膨張剤、イーストフード、強化剤]豆腐、イーストフード、小麦粉、パン菓子など。
フェニルアラニン	動物実験で、繁殖能の低下、発育遅滞。フェニルケトン尿症の乳幼児は、摂取すると脳に障害の恐れ。	[着香料]米菓、菓子類。 [栄養強化]栄養強化食品。
プロピレングリコール	動物実験で、震え、中枢の興奮、臓器の鬱血、赤血球減少、肝・腎臓障害。遺伝毒性。	[保存料、その他]生種、薫製、ジャム、たらこ、ケーキ、餅、チーズ、豆腐、ぎょうざの皮。
硫酸第一鉄	動物実験で、肝出血性壊死。	[発色剤]漬物、煮豆、コンブ。 [鉄強化剤 (表示義務なし)]調整粉乳、小麦粉、ビスケット、パン。