

食品添加物って？

食品添加物ってどんなものか知っていますか？

食品衛生法では、食品添加物とは、食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するものと定義されています。食品添加物のことを正しく知り、安心して毎日の食べ物と付き合いしていくことが大切です。

食品添加物の目的

- 食べ物を長持ちさせる
- 形をよくする
- 色や香りをつける
- 味や舌ざわりをよくする

魚や肉の加工食品は、生のものより長持ちします。それは、塩などのほか、保存料などの食品添加物が使われているからです。また、菌やカビの発生を防ぎ、食べ物を長く、安全に保つことなどにも、役立っています。

すべての加工食品に食品添加物を使用しなければいけないということではありませんが、食品添加物を使用しないと作ることのできない食品もあります。

添加物の役割

豆腐を製造するために必要な「にがり」も食品添加物です。他にも、かまぼこの赤い色、アイスクリームの色や香り、ソースのとろみなど食品のおいしさを作りだすために、食品添加物は使用する量は少ないですが、なくてはならないものです。

また、食品の酸化を防ぐために添加されるビタミンCも食品添加物です。そのままでは空気中の酸素によって徐々に酸化が進み品質が劣化してしまうので、酸化防止剤を添加することは品質と安全性を保つために大きな役割を果たしています。



豆腐を固めるためには「にがり」が必要



アイスクリームの色や香り、味には着色料、香料、酸味料、乳化剤など



調味料・保存料・酸化防止剤などを加える

現在の食生活において、食品添加物は欠かせない存在となっています。消費者は、表示を見ることによって、使われている食品添加物を知ることができます。食品添加物の役割を正しく理解しましょう。

加工食品の表示について、以前の食育コラムをご覧ください。→[【食品表示に関心を持とう】](#)

食品衛生月間

厚生労働省では、食品衛生管理の徹底及び地方公共団体等におけるリスクコミュニケーションへの取組の充実等を図るため、8月の1ヶ月間を「食品衛生月間」と定めています。

夏場(6月から8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しますので、注意して夏を乗り切りましょう。→[【食中毒に気をつけよう】](#)

食品添加物を正しく理解し、食品表示にも関心を持とう♪

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155