

「発色剤」のおはなし

ハムやソーセージに使用されることのある食品添加物「発色剤」、みなさんはどんなイメージを持っていますか？なんとなく体に悪そうなイメージを持つ人が多いかもしれませんが、使用することでの効果や、私たちの健康への影響はどうなのでしょう。今回は、発色剤として主に使用されている「亜硝酸塩」についてのおはなしです。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



＜発色剤の役割＞

発色剤は、ハムやソーセージ、たらこなどの魚卵類に使用が認められている食品添加物です。主に以下に挙げるような効果を発揮します。

- ・食肉などに含まれる赤血球の色素や、筋肉の色素とくっつく事で、安定した**食肉の色を保持**します。
- ・色々な細菌の生育を抑える働きがあり、食肉製品の**腐敗を防止**します。特に食中毒菌であるボツリヌス菌の生育も抑えています。
- ・食肉製品にはハム・ソーセージ特有の**フレーバー(風味)を与えます**。これは、独特の獣臭さを消してくれます。

＜人が摂取する亜硝酸塩のほとんどは野菜由来＞

亜硝酸塩は食品中の他の成分と結びついて、発がん物質をつくる可能性があることが指摘されていて、悪いイメージで情報が取りあげられることがあります。その際に発色剤の使用が問題になることが多いですが、実際には人が摂取する亜硝酸塩のほとんどは野菜由来です。野菜には硝酸塩が多く含まれています。硝酸塩は土壌など自然界に広く存在し、植物には欠かせない栄養素でもあります。野菜から摂取した硝酸塩は体内で亜硝酸塩になります。厚生省が行った調査によると、人が摂取する亜硝酸塩の量の大部分は、野菜からのもので、発色剤由来の亜硝酸塩はごくわずかです。発色剤由来の亜硝酸塩を減らしても、野菜からの摂取量に比べると微々たるもので、私たちが摂取する量に影響はほとんどありません。

＜野菜の摂取も制限しなくてはいけないの？＞

野菜を食べる事をやめると、野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維といった有用な成分が摂取できなくなる事、また野菜に含まれる発がん抑制成分も摂れなくなり、デメリットの方が大きいと言えます。野菜を積極的に摂ることは、健康的な食生活にはとても大切です。

生協では、発色剤を使用していない食肉製品は商品案内で「無塩せき」と記載しています。また、東海コープの商品検査センターでは検査で「無塩せき」の確認を行っています。

2023年
4月4週
(17号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

