

危険な食品添加物と「がん」

日本人の死因のトップは「がん」です。2021年(令和3年)の死亡数を死因順に見ると、第1位は悪性腫瘍(がん)で38万1497人。第2位の心疾患は21万4623人と比べても17万人近くも多く、死亡率の年次推移でも一貫してがんが上昇しており、この60年間で3.8倍に増えています。

50年前と比べると、30代前半で乳がんの患者さんは3倍近く増えています。こうしたことから、平均寿命が長くなったから、がんが増えたわけではないことが分かります。

では、何が原因なのか。食品添加物を多く含む超加工食品と発がんや死亡リスクについては、これまでの国際的な調査研究によってもその関連性が指摘されています。そのため、アメリカやヨーロッパ各国では食品添加物の規制が行われ、2000年前後をピークとしてがん患者は穏やかなペースで減っているのです。

それに対し、日本では極めて規制が緩く、同時にがん患者数はうなぎ登りで増加し続けています。超加工食品とは人工甘味料や脂肪を多く含む加工食品で、硬化油、添加糖、香味料、乳化剤、保存料などの添加物を添加して、常温でも保存できて日持ちする食品です。普段どんなものを食べているのか。ほとんどの方がチョコレートやクッキー、ケーキなどの甘いお菓子、それにポテトチップスやファストフード店のフライドポテト、インスタント食品やレトルト食品などの超加工食品を常食しています。

がんはおよそ15年がかりで発症します。いまや2人にひとりががんになり、3人にひとりのがんで死んでいるといわれるほどですが、このがんの増え方と明らかに比例しているのが、食品添加物の摂取量です。がんは食品添加物の累積摂取量に応じて増加しています。つまり、長期間の摂取によって、ある年齢に達するとがんを発症する、ということです。発がん性のある食品添加物としては、主に次のようなものが知られています。

- ①パン(小麦)を焼く際につかわれる「臭素酸カリウム」
- ②マーガリンやショートニングなどに含まれる「トランス脂肪酸」
- ③人工甘味料の「アスパルテーム」「アセスルファムカリウム」
- ④ハムやウインナーなどの発色剤として使われる「亜硝酸ナトリウム」
- ⑤栄養ドリンクや炭酸飲料の防腐剤として使われる「安息香酸ナトリウム」
- ⑥菓子パンやチョコレートなどの着色料として使われる「タール色素」
- ⑦菓子やソースなどの着色料として使われる「カラメル色素」
- ⑧輸入かんきつ類に使われる「防カビ剤」(OPP、TBZ、イマザリルなど)
- ⑨マーガリンなどの油脂や冷凍魚介などの「酸化防止剤」(BHA・BHT)
- ⑩漂白剤として使われる「次亜塩素酸ナトリウム」
- ⑪漂白剤、酸化防止剤、保存料として使われている「亜硫酸ナトリウム」
- ⑫乳化剤、pH調整剤、酸味料として使われている「リン酸塩」



他にも危ない添加物はたくさんあります。こうした食品添加物は石油から作られた化学合成物質で、自然界には存在しません。体内に取り込むと消化・分解できない為、摂取し続けていると必然的に体内に溜まり、酸化毒となってそれだけ病気のリスクが高まります。要するに、人体に有害な食品添加物や超加工食品を摂り続けている限り、がんに限らずさまざまな病気のリスクが高まって病人が増え続けるということです。

—医療という嘘 吉野敏明—



	亜硫酸化合物	アンモニウム化合物
カラメルⅠ	不使用	不使用
カラメルⅡ	使用	不使用
カラメルⅢ	不使用	使用
カラメルⅣ	使用	使用