

## 超加工食品10%増でがんリスク12%アップ

近年、「超加工食品」という言葉を耳にする機会が多くなりました。該当するのは大量生産のファストフード、インスタント食品、菓子パン、コンビニやスーパーのお弁当やお惣菜、スナック菓子、清涼飲料水などなど。比較的安価で簡単に手に入り、すぐ食べられるように加工された食品を指します。実は日本には、世界的に見てもこうした超加工食品が非常に多い。考えてみれば当然で、日本はコンビニ大国なのです。ヨーロッパの人と話すと、「日本人はなぜ自分で作れるものに何倍もお金を払うのかしら？ やっぱりお金があるし、忙しいんだよね？」と言われます。お茶やおにぎりは自分で作れますよね。それをわざわざ買うところに不自然さを感じるのです。

こうした人というのは、食事や健康に自覚的な中流のインテリ層が多いのです。普段からジャンクな食生活をしている人ばかりが対象ではありません。普段、食事や健康に気にかけている人ほどショッキングな内容です。今、日本では就学前の幼児肥満の増加が問題となっており、高校生のなんと4割超が生活習慣病予備軍だと言われています。成人のみならず子供たちですら、食生活が乱れ、健康が危機に瀕している。その大元こそが超加工食品である。盲点は、自分でも作れる食べ物に食品添加物が多用されているとは夢にも思わないこと。家庭の台所には安定剤や防腐剤はありませんし、料理に食品添加物を入れるという発想もありません。ところが、スーパーやコンビニで買うお惣菜は、1品目につき20種類以上の添加物が使われているのが普通です。

たとえば食品の変質・変色を防ぐ「pH調整剤」。これはクエン酸ナトリウム、酢酸ナトリウム、フマル酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウムなどの集合体のことで、通常4~5種類使われます。それくらい入れないとpHの調整効果が出ないのです。「調味料(アミノ酸等)」ならグルタミン酸ナトリウムや5-リボヌクレオチド二ナトリウム、コハク酸二ソーダなど。「乳化剤」ならグリセリン脂肪酸エステル、カゼインナトリウム、レシチンなど。その他、「酸味料」「加工デンプン」「香料」など多くが一括名表示です。一括名表示であれば、安心感が出て、数も少なく見せられます。添加物を大量に使うメーカーにとっては大変都合のいい法律です。

日本人の食品添加物の摂取量は1人につき1日あたり平均10g以上と言われています。厚生労働省が出している1日の塩分摂取量目標値が成人男性で7.5g、女性で6.5gですから、私達は毎日、塩よりもたくさんの食品添加物を探っていることになるわけです。

## どう作られた食品か誰も知らない

超加工食品の第一のワナは、その食品がどのように作られているかが消費者には見えないことです。例えば「ハンバーグ」で言えば添加物を駆使すれば、骨から削り落としたドロドロのくず肉であったとしても、歯ざわりや風味を出すことが可能なのです。何といっても鶏肉を牛肉風に変えることすらできるのですから。カット野菜は、何度も何度も殺菌剤のプールをくぐらせ、ビタミンCも破壊された野菜ですが、それも消費者にはわかりません。自分で切ったレタスの切り口はすぐに茶色になるのに、カット野菜が長持ちするのは、裏にそんなカラクリがあるからです。私の講義で人気を博しているのが、無果汁の炭酸ジュースをつくる実演です。しかし、レモンジュースで使う黄色4号は石油からできたタール色素だし、オレンジジュースに使うコチニール色素はエンジ虫をすり潰したものです。子どもの注意欠陥・多動性障害、アレルギー症状との関連が疑われています。子どもたちに人気の炭酸ジュースをつくる実演では、ブドウ糖果糖液糖を混ぜただけの状態でお母さん方に炭酸水を飲んでもらいます。すると、ひと口飲んで顔をしかめ「甘くて飲めません」とおっしゃいます。ところが、そこにクエン酸を混ぜれば、その甘ったるさがすっきりとした甘味へと変わって、「いつも飲んでいるサイダーの味。美味しい！」となります。「食がもたらす病 安部司」

### タール色素(コールタール)を使って着色



### コチニール色素(カイガラムシ)を使って着色

