

## 私たちが一日に食べている食品添加物の健康への影響は？

食品添加物とは、食品の製造過程または加工・保存目的で使用されるもので、「保存料」「着色料」「甘味料」「酸化防止剤」などがあります。日本人が日常の食事を介して摂取する食品添加物量を調査するため、厚生労働省では、昭和56年（1981年）より「食品添加物一日摂取量調査」を行っています。沖縄県衛生環境研究所では、昭和58年（1983年）よりこの調査に参加し、様々な食品添加物について調べてきました。

この調査は国立医薬品食品衛生研究所が中心となり、複数の地方衛生研究所が参加して行われています。調査する添加物の種類は年によって決まっており、参加機関ごとに異なる食品添加物を担当しています。

調査はまず、実際に店頭で販売されている多種多様な加工食品 200～300 個を購入するところから始めます。さらに、購入した食品を、実際に日本人（20歳以上）の平均的な食生活にあわせた割合で、7つの食品群（1:調味嗜好飲料、2:穀類、3:芋類・豆類・種実類、4:魚介類・肉類・卵類、5:油脂類・乳類、6:砂糖類・菓子類、7:果実類・野菜類・海藻類）にわけて、それぞれ混合します。これを食品群別試料と呼びます。食品の購入は本調査に参加している各研究機関で行い、互いに調製した食品群別試料を送付します。この食品群別試料を分析し、食品添加物の量を測定することで、日常食中に含まれる食品添加物の量を算出することができます。

表1に当研究所で担当した調査結果の一部およびADI（一日摂取許容量）を示します。ADIとは、人間が毎日一生食べ続けても、健康に影響がないとされる量であり、動物実験等から算出した無毒性量を安全係数100で割ったものです。表に掲載した数値は、さらにそれを50kg体重の人間一人あたりに換算しています。表を見ると、ADIに対する一日摂取量の比は0%～0.05%と十分に低く、日常食に含まれる食品添加物の量では、健康に影響がないことがわかります。

表1. 食品添加物の一日摂取量とADIの比較  
(単位: mg/日)

食品添加物名(調査年)	一日摂取量	ADI (体重50kgあたり)	一日摂取量 /ADI比
甘味料(2011)			
グリチルリチン酸 (甘草の甘味成分)	0.31	設定なし	—
着色料(2012)			
ノルピキシン	0.016	30	0.053%
ピキシン	0	600	0%
(上記2物質はアナトー色素の色素成分)			
酸化防止剤(2008)			
BHT	0.0077	15	0.051%
BHA	0	25	0%
没食子酸プロピル	0	70	0%

次に示す厚生労働省のウェブページでは、平成12年（2000年）以降の本調査の結果が公開されています。

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuten/sesshu/](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/sesshu/)

これを見ると、調査対象の食品添加物がいずれも、ADIと比較して十分に低いことがわかります。食品添加物について必要以上に心配せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

【衛生科学班】

