

栄東げん志っ子

《中学生編》

第171号2024.6.1発行

<編集発行>

栄東地区まちづくり未来会議

<問合せ先>

栄東まちづくりセンター

電話 711-2203

食品添加物を知ろう！

食品添加物は、食品の製造や加工に使用されている成分です。保存料、甘味料、着色料、香料などがあり、食品を包んでいる容器や包装に表示されています。食品の品質や味覚を改善する役割を果たします。今号では、この食品添加物を取り上げてみましょう。

■食品添加物の役割は？

食品添加物は大きく分けて、左下表の4つの役割があります。また、どんな食品添加物を使用しているかは、食品表示法等で明確に表示することが義務づけられています。

例えば、お菓子では、右下写真のような表示があります。黒枠で囲った部分が食品添加物です。「/」の表示以降ですが、調味料、お菓子の生地を膨らませる膨張剤、歯ごたえ、舌ざわり、のどごしなどの微妙な食感を調節する増粘多糖類、お菓子に色をつける着色料が使われていることがわかります。

● 製造加工の為に最低限必要なもの	例えば、こんにゃく、豆腐で使用されるもので、ないと製品が成立しないものです
● 風味や外観を良くするためのもの	甘味料、着色料、香料
● 保存性を良くするための保存料や酸化防止剤	食品の腐敗防止、酸化による品質の低下防止等に使用
● 栄養成分を強化するもの	ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類など

名称	焼菓子
原材料名	還元水飴(国内製造)、でん粉加工食品(でん粉、小麦粉、その他)、うるち米加工食品、ショートニング、砂糖、液卵白(卵を含む)、小麦粉、干しえび、南蛮えびすり身、食塩 /調味料(アミノ酸等:大豆由来)、膨張剤、増粘多糖類、着色料(ウコン、赤102)
内容量	16個
賞味期限	上部側面に記載
保存方法	直射日光や高温多湿を避けてください。
販売者	
製造所固有記号は賞味期限の下側に記載	
アレルギー物質 (表示推奨品目含む)	小麦・卵・えび・大豆

■取り過ぎは禁物！

日本は海外と比べると、とても多くの添加物を使用許可されていると言われています。皆さんが利用されるスーパーやコンビニなど様々な加工食品が並んでいます。今や食品添加物を使用していない食品を見つけるのが大変なぐらいです。

国(厚生労働省)は、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なうおそれのない場合に限って、成分の規格や使用の基準を定め、使用を認めています。

ただ、国が厳格な使用基準を設けているとはいえ、今すぐには身体には影響が無くても、取り過ぎには十分気をつけてバランス良く食事するのが大切です。

食品添加物は、食生活を豊かにするために、人間の知恵が生んだものですが、「何事も取り過ぎは禁物」と言えましょう。



■食べるものに関心をもって！

人の身体は食べ物によって作られています。食品を購入する時に、食品表示から使われている食品添加物を確認してみるのもよいかもしれません。自分の食べるものに「何が使われているか」について、少しでも関心を持つと、美味しいものができるようになると思います。

最後に、よく目にする食品添加物を下表に載せてみます。表示を見るときに参考にしてください。

水素添加物	よく食べるマーガリンですが、液体の植物油に水素を添加することで固体にする過程で自然界では存在しない、トランス脂肪酸を作り、それが脂質として含まれています。
タール色素	合成着色料、赤色40号、102号。黄色4号、5号等
亜硝酸ナトリウム	発色剤
アスパルテーム	甘味料
スクラロース、アセスルファムk	甘味料
カラメル色素	着色料
OPP、OPP-NA、チアベンダゾール	輸入柑橘類や果物などに利用される防カビ剤
BHA、BHT	酸化防止剤
安息香酸、安息香酸ナトリウム	合成保存料
ソルビン酸、ソルビン酸カリウム	保存料
過酸化水素	漂白剤
乳化剤	一般的に水と油を混ぜる際に、両者を均一に分散させ、分離を防ぐ化学物質

6月の予定（6月10日～7月9日開催）

※申込が必要な行事もありますので、必ず問い合わせをしてください。

月日	時間	行事名	場所	対象	申込有無・参加費	問合せ先
毎週 水・金	18:00～21:00 (中学生は19:00まで)	中高生夜間開放事業 「ふりーたいむ」	ひのまる児童会館	中高生 (登録カードが必要です)	申込なし 無料	ひのまる児童会館 752-1551
毎週 火・金	18:00～21:00 (中学生は19:00まで)	中高生夜間開放事業 「ふりーたいむ」	栄西児童会館	中高生 (登録カードが必要です)	申込なし 無料	栄西児童会館 752-8363
毎週 火・木	18:00～21:00 (中学生は19:00まで)	中高生夜間開放事業 「ふりーたいむ」	丘珠たから児童会館	中高生 (登録カードが必要です)	申込なし 無料	丘珠たから児童会館 784-8095
毎週 火・木	18:00～21:00 (中学生は19:00まで)	中高生夜間開放事業 「ふりーたいむ」	栄西小はんのき児童会館	中高生 (登録カードが必要です)	申込なし 無料	栄西小はんのき児童会館 768-8883

児童会館中高生夜間開放 『ふりーたいむ』

初めて利用するときは、受付で申込書を書いてもらうので

「生徒手帳」を持ってきてください。

申込書を記入すると「利用者カード」が発行されます！

※2回目からは忘れずに「利用者カード」を持ってきてね。

利用者カードを作った会館以外にも遊びに行けますよ！

※体育室の利用は上靴が必要です。

※中学校の夏・冬・春休み期間のふりーたいむはお休みです。

