

食品添加物ってどれだけ摂っているの？

食品添加物は色々な用途で使用されますが、安全性や摂取量について不安の声もあります。少しでも安心していただくために商品検査センターでは食品添加物の摂取量を調べました。今回はその結果をお知らせします。

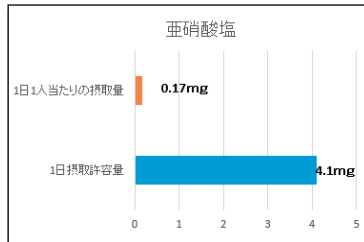
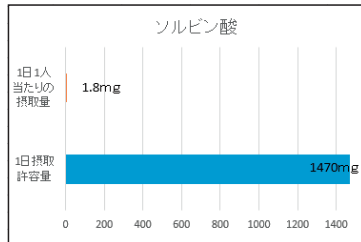
●食品から摂っている食品添加物の量ってどれくらい？

商品検査センターでは、2022年に東海コープで扱う商品を使用し1人あたりの食品添加物の摂取量を調べました。調べた食品添加物は、食品を長持ちさせるために使用する「ソルビン酸(保存料)」、ソーセージやハムなどの肉の色を保つために使用する「亜硝酸塩(発色剤)」です。調査の結果、一日一人あたりの摂取量はソルビン酸が1.8mg、亜硝酸塩が0.17mgでした。ちなみにゴマ1粒の重さは約3mgです。食品添加物はたくさん添加されて、たくさん摂っていると思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、実際の量はこの程度です。

●健康に影響がない摂取量なの？

食品添加物の摂取量はそれほど多くないことがわかりましたが、その量って健康に影響がないの？と思われるかもしれません。そこで参考にできるのがADI(1日摂取許容量)です。ADIとは一生毎日食べ続けても、健康に影響がない1日の摂取量のことを言います。今回調べたソルビン酸と亜硝酸塩の1日摂取許容量(20歳以上)はそれぞれ1470mg、4.1mgですので、これと比較すると摂取量が十分少ないことがわかります(グラフをご覧ください)。

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



●身近なものに言いかえると…

今回調べた結果を身近なものに言い換えた場合、コップ一杯までが安全な1日摂取許容量として、今回の摂取量はコップに数滴の水の量です。私たちが摂取している食品添加物の量は1日の摂取許容量に比べてとても少ないことがわかります。



今回の摂取量 1日摂取許容量の最大

食品添加物の実際摂取している量はそれほど多くありませんし、使用する食品や量もしっかり管理されています。食品添加物だけを気にするのではなく、食塩や脂質などの摂取量にも気を付けてください。

2023年
10月1週
(40号)

東海コープからの

おいしくて、
安全なおはなし

