

シリーズ食品添加物③知っておきたい添加物 — うま味調味料 —

「化学調味料」という名前を聞いたことがあるけれど、あまり目にしなくなったな、と感じたりしていませんか?「体に悪いんでしょう?」と思っている方もいるかもしれません。今回はそんな疑問についてお話します。

◆化学調味料は正しくない呼び方?

昭和30年代に、料理番組で「化学調味料」という呼び方が使われたのをきっかけに、この名称が広まりました。当時は「新しくて良い」イメージで使われていた「化学」という言葉は、時代が進むにつれ「人工で危険」なイメージに受け取られるようになり、どちらにしても消費者へ誤解を与える用語となっていました。現在、消費者庁のガイドラインでは食品表示に「化学調味料」という言葉を使うのは適切でないとされています。代わりに、「うま味を付与する」という特性が正しく表現された「うま味調味料」という名称で統一されています。

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



◆うま味調味料はどんなもの?

その名の通り「うま味」を加えるための調味料です。工業的にはさとうきびやとうもろこし、タピオカなどを発酵させてつくられています。その成分は昆布(グルタミン酸)やかつお節(イノシン酸)に含まれるうま味成分と同じもので、私たちが普段食べている食品にも含まれています。

うま味調味料は商品に使われている場合は、原材料名の欄に「調味料(アミノ酸)」などと表示されています。

◆「体に良くない」「味覚に影響が出る」って本当?

こんな噂を聞くと不安に思うかもしれません。ですが、食品添加物は安全性が確認されたものしか使用することができません。うま味調味料は食品と同じように体内で代謝されて、体に蓄積されることもないため、通常の食事で摂る範囲であれば安全性に問題はありません。

また、「うま味調味料を使用した料理を食べ続けると味覚に影響が出る」という説も、科学的な根拠はないとされています。

誰もが簡単に情報発信ができる今、不安や危険性を煽る根拠のない情報も多く出回っています。だからこそ、生協では科学的根拠に基づいた正確な情報をお知らせしていきます。

2025年
8月3週
(33号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

