

摂りすぎると危険な食品添加物

成分名・表記名	健康へのリスク	代表的な食品
発色剤 亜硝酸ナトリウム	発ガン性、うつ症状、頭痛、記憶障害	ハム、ソーセージ ベーコン、明太子 たらこ、いくら
人工甘味料 スクラロース アセスルファムK アスパルテーム	甘くても糖質ではないので、血糖値があがらず、逆に空腹感が増えて食べ過ぎてしまう。心筋梗塞、脳梗塞、肝臓へのダメージ、脳腫瘍のリスクあり。	チョコレート、ガム 糖質ゼロのビール ダイエット食品 ノンカロリー食品
合成着色料 カラメル色素 タール色素 (赤色〇号など) コチニール色素	カラメル色素に発ガン性 タール色素に発ガン性、 不妊症、胎児への悪影響	ミートボール、煎餅 佃煮、たくあん かき氷、清涼飲料水 菓子類
合成保存料 ソルビン酸 ソルビン酸カリウム 安息香酸ナトリウム	ソルビン酸には発ガン性が、安息香酸はビタミンCと反応して白血病を起こす物質にかわるリスクあり	かまぼこ、はんぺん 漬物、佃煮 コンビニ弁当各種 清涼飲料水、チーズ
防カビ剤 ポスト・ハバースト OPP、OPP-Na TBZ	発ガン性、胎児の先天性異常	海外からの輸入果物 バナナ、オレンジ グレープフルーツ レモン
トランス脂肪酸 植物油脂 マーガリン ショートニング ファットスプレッド	食べ過ぎると、悪玉コレステロール増加させ、心臓疾患のリスクを高める。アレルギーなども起こしやすい。	菓子パン、ケーキ コーヒーフレッシュ ラクトアイス フライドポテト
化学調味料 <i>グルタミン酸</i> 調味料 (アミノ酸) <i>味の素</i>	一度に多くとると、顔や腕などに灼熱感を覚えたり、動悸を感じることもある。アレルギーのリスクあり。味覚を狂わせる。	さまざまな加工食品
リン酸塩 乳化剤、酸化防止剤、 酸味料、PH調整剤 結着剤、イーストフード	リン酸塩には毒性はないとされているが、食品中のミネラルと結合して体から排泄されるため、結果、ミネラル不足になる。	さまざまな加工食品
② タンパク加水分解物 酵母エキス <i>グルタミン酸</i> <i>天然塩</i>	発ガン性物質を含む可能性がある。濃厚で強い旨みとコクが味覚を狂わせる。アレルギーのリスクあり。	さまざまな加工食品
加工デンプン <i>NaCl</i> <i>グルタミン酸</i> <i>天然塩</i>	11種類の物質があるが「加工でんぷん」と簡略化して表記される。品質や不純物の基準が法令化されておらず、安全性に疑問符が	カップラーメンなどの 麺、焼肉のたれ とんかつソース 菓子類 (ドーナツなど)