

# もっと知ってほしい 食品添加物のあれこれ

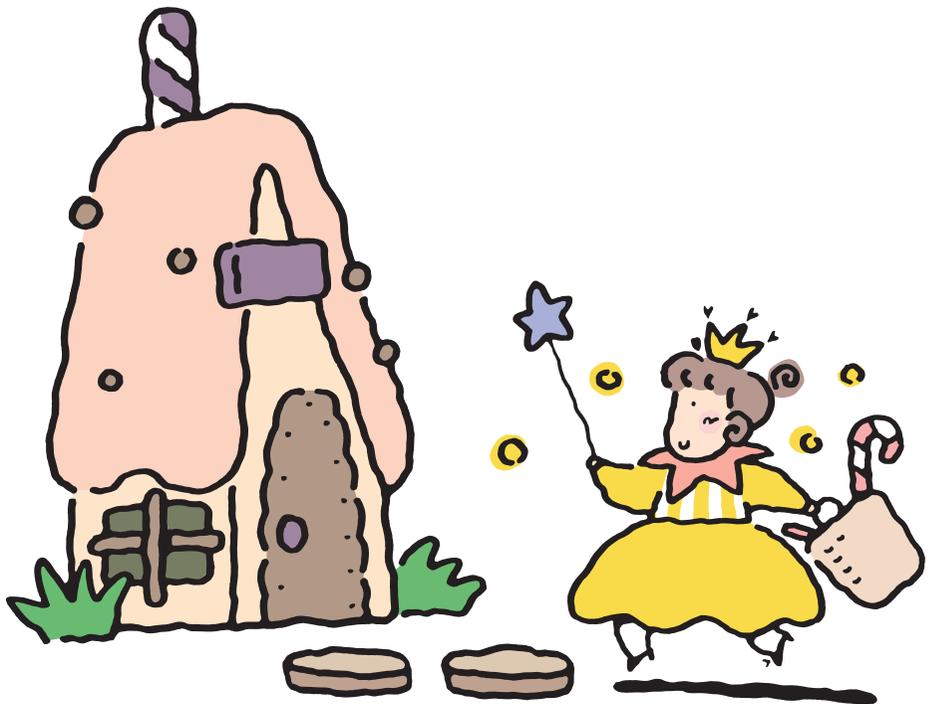
「2024年度版」



テンカちゃんをご案内します。

暮らしのなかの食品添加物について、  
テンカちゃんがわかりやすくお話しします。

最近の食生活は、ホントにゆたかになりました。  
新鮮なサラダ、果物、お肉、お魚エトセトラ。  
また、パンやマーガリン、ハム、ソーセージなどの  
加工食品も毎日の食卓をにぎわせています。  
ヘルシーでバランスの良い食事ができる。  
カンタンに手づくりのメニューが楽しめる。  
たくさんの加工食品は、  
私たちのゆたかで便利な暮らしの素敵なパートナーではないでしょうか。  
そして、この加工食品を作るには、食品添加物が大切な役割をはたしています。  
だから、食品添加物について、もっともっと知ってほしい。  
毎日、口にするものだから、もっともっとキョーミを持ってほしい。  
でも、「ちょっとメンドーだな〜」っていう声も、どこからか聞こえて  
きそうです。  
そこで、食品添加物のテンカちゃんが、  
“やさしい食品添加物の世界”へご案内。  
わかりやすくお話ししますので、最後まで聞いてね。



# 食品添加物のあれこれ■目次



正しい理解へのプロローグ……………P3～4  
(食品添加物は、ゴカイされているみたい)

食品添加物とは……………P5～6  
(エッヘン! 私が生まれたのは、昔むかしのことです)

食品添加物がなくなると……………P7～8  
(もし、食品添加物がなくなったら、どうなるの)

主な役割と必要性……………P9～10  
(ほらね、お豆腐だって、テンカちゃんと仲良しです)

主な役割と必要性……………P11～12  
(テンカちゃんは、おいしいアイスクリームの味方です)

主な役割と必要性……………P13～14  
(テンカちゃんのはたらきで、コーラやサイダーもさわやか)

主な役割と必要性……………P15～16  
(お魚やお肉をムダにしないよう、大切に食べたいね)

安全性の確かめ方……………P17～18  
(動物を使って、科学的な試験がおこなわれます)

安全性に対する考え方……………P19～20  
(これなら毎日、食べつづけても安全ですね)

安全性の国際的評価……………P21～22  
(世界中の科学者さんが安全性をチェックしています)

輸入食品に対する規制……………P23～24  
(外国の食べ物だって、安全がいちばんですね)

食品添加物の表示……………P25～26  
(テンカちゃんたちの名札は、わかりやすく、工夫されています)

[資料 1] 食品衛生法の抜粋……………P27

[資料 2] 食品添加物の種類と用途例……………P28

[資料 3] 食品添加物の表示例……………P29

[資料 4] 食品添加物に関する書籍……………P30

おわりに……………P30

食品添加物は、  
ゴカイさんでいるみたい。

いろいろなおいしいものが手軽に食べられる。

カンタンにクッキングできて、時間が節約できる。

…というように、

加工食品はみんなの暮らしに大歓迎されている人気者です。

それなのに、この加工食品を作るのに必要な食品添加物には、

なぜか冷たい視線。これは、とても不思議…。

もちろん、テンカちゃんだって、果物やお魚などの食べ物も好き。

でも、加工食品と食品添加物は大の仲良しだし、

いつもいつも、とれたての食べ物がカンタンに手に入るわけでもないし、

テンカちゃんは考えます。

そう、食品添加物のテンカちゃんを嫌いな人は、たぶんゴカイしているんだ。

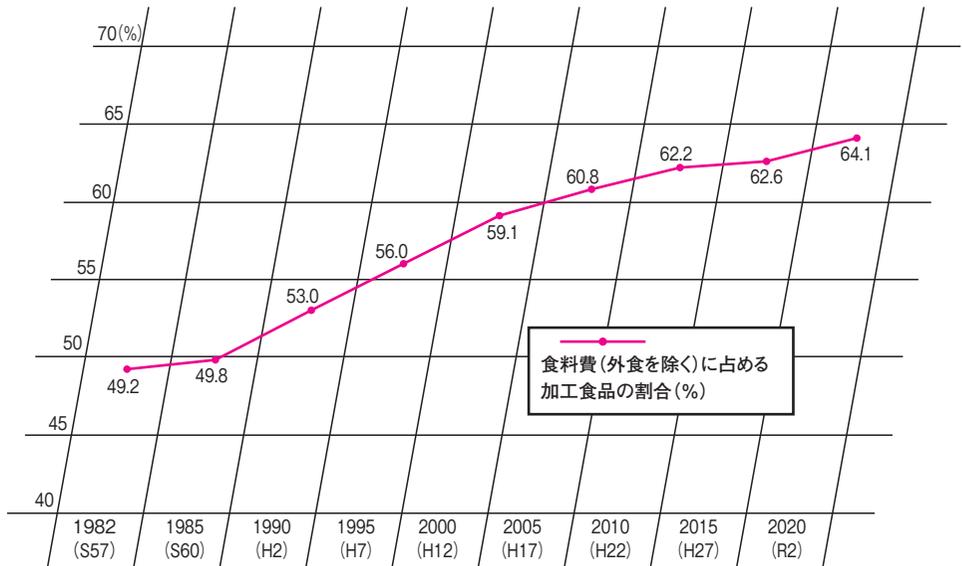
良い子じゃないとか、ちょっぴり不安な子だとか。

こんなイメージを持っている人にも、テンカちゃんの世界を正しく知ってもらえば、

きっと「なるほど!」とってくれる。

さあ、食品添加物のお話のはじまり、はじまり～。

便利な加工食品が食卓にふえました。



資料：(財)食品産業センター「食品産業統計年報（令和4年度版）」より



# 食品添加物とは

昔むかしのことです。  
エッヘン！私が生まれたのは、

ず〜っと遠いとおい昔から、人々は食べ物の保存や加工にいろいろ工夫をしていたんだって。たとえば、お肉やお魚を“くんせい”にしたり、“塩づけ”にしたりして、長持ちさせる。これはホントにビッグアイデアじゃないかしら。それから、植物の実や葉や花を使って、色や香りをつけたり…。ごはんを黄色くするサフランや、梅干しに入れるしその葉なんかも、昔から使われてきたものなんだ。こんなふうに、食べ物を作ったり、加工したり、保存するときに使う調味料、保存料、着色料などを、まとめて食品添加物といいます。つまり、テンカちゃんは、昔からみんなに愛されていたんだよね。もちろん、食品添加物は、安全と認められたものしか使ってはいけないようになっているんだよ。

## ●食品衛生法は…

食品の飲食によって起こる健康被害を防ぐため、食品営業等に関わるルール等を定めています。

## ●食品添加物とは…

食品衛生法において、食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するものと定義されています。

## ●食品添加物の分類

日本では、食品添加物の安全性と有効性を確認して国が指定した「指定添加物」、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」のほかに、「天然香料」や「一般飲食物添加物」に分類されています。

今後新たに使われる食品添加物は、天然、合成の区別なくすべて食品安全委員会による安全性の評価を受け、国の指定を受け「指定添加物」になります。



(令和5年7月26日現在)

最新情報は、日本食品添加物協会ホームページ (<https://www.jafaa.or.jp>) の「よくわかる食品添加物」で確認してください。

---

## ●食品添加物として指定されるための条件

- (1)安全性が実証または確認されるもの
- (2)使用により消費者に利点を与えるもの
  - ①食品の製造、加工に必要な不可欠なもの
  - ②食品の栄養価を維持させるもの
  - ③腐敗、変質、その他の化学変化などを防ぐもの
- (4)食品を美化し、魅力を増すもの
- (5)その他、消費者に利点を与えるもの
- (3)既に指定されているものと比較して、同等以上か別の効果を発揮するもの
- (4)原則として化学分析等により、その添加を確認し得るもの

---

## ●Q&A

- Q** 食品と食品添加物の区別はどうなっているのですか？
- A** それ自身をそのまま食べることができるものまたは調理をすることによって食べることができるものが食品とされています。食品添加物は、食品を作ったり、保存したりするために一定の目的をもって意図的に使われるものです。食品添加物は、一般飲食物添加物を除けば、通常はそれ自身を食品として食べることはありません。
- Q** 一般飲食物添加物とは何でしょうか？
- A** 通常は食品として飲食されますが、食品添加物としても使用されるもので、約100品目が例示されています。

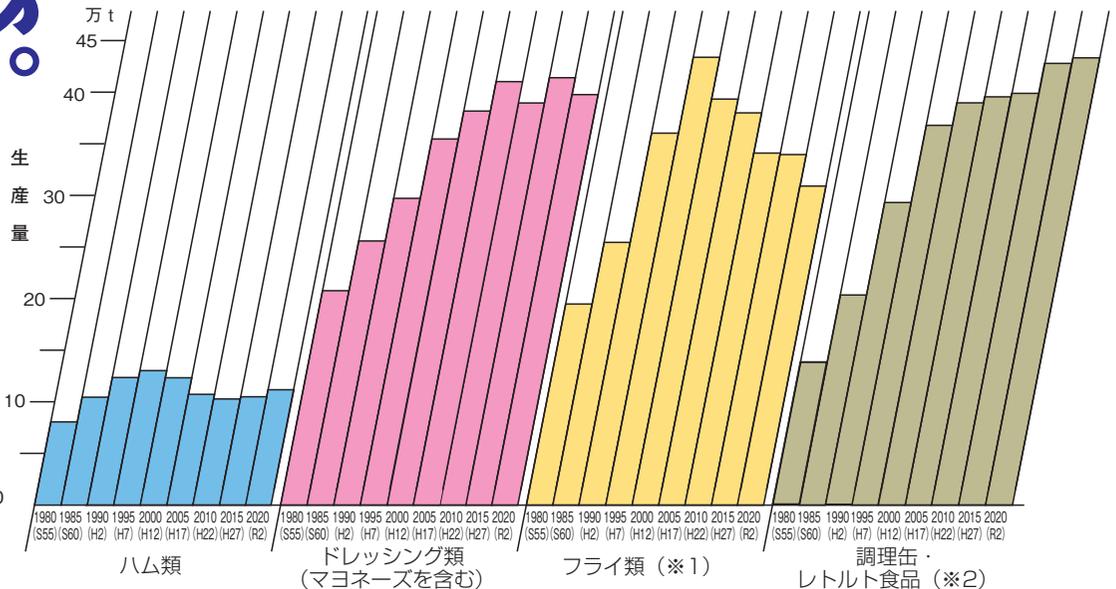


# 食品添加物がなくなると

もし、食品添加物がなくなったら、どうなるの。

もし、もしものこと、食品添加物がなくなったら!?  
 きっとたくさんの加工食品が作れなくなるでしょう。  
 ケーキやお菓子、アイスクリームなどのいろんなオヤツ、それからお豆腐やハム、ソーセージ…いつでもカンタンに手に入るおいしい食べ物が、食べられなくなるかもしれないなんて…  
 それに今は昔とちがって、都会で生活している人がいっぱい。  
 東京や名古屋や大阪などの大きな町に、日本人の半分くらいが住んでいるんだって。  
 だから、遠くでとれたお魚やお肉、野菜などを加工したり、保存したりして、たくさんの食べ物を町まではこんでこなくてはなりません。  
 また、世界中には食べる物がなく飢えに苦しんでいる人がたくさんいます。食糧資源のムダをなくし、有効に食べるためにも  
 テンカちゃんが必要なんだよ。  
 つまり、食品添加物のテンカちゃんがいなくなると、便利でゆたかな現在の暮らしは、とてもむずかしくなってしまうんだよ。

おいしくて、便利だから…。  
いろんな加工食品が、毎年作られています。



(※1) 冷凍食品フライ類：えびフライなどの水産物のフライ、コロッケ、カツ類など  
 (※2) レトルト食品：カレー、シチュー、ミートソース、マーボー豆腐の素、食肉野菜混合煮、スープ類、飯類など  
 (財) 食品産業センター「食品産業統計年報(令和4年度版)」より



## 主な役割と必要性

ほらね、お豆腐だって、  
テンカちゃんと仲良しです。

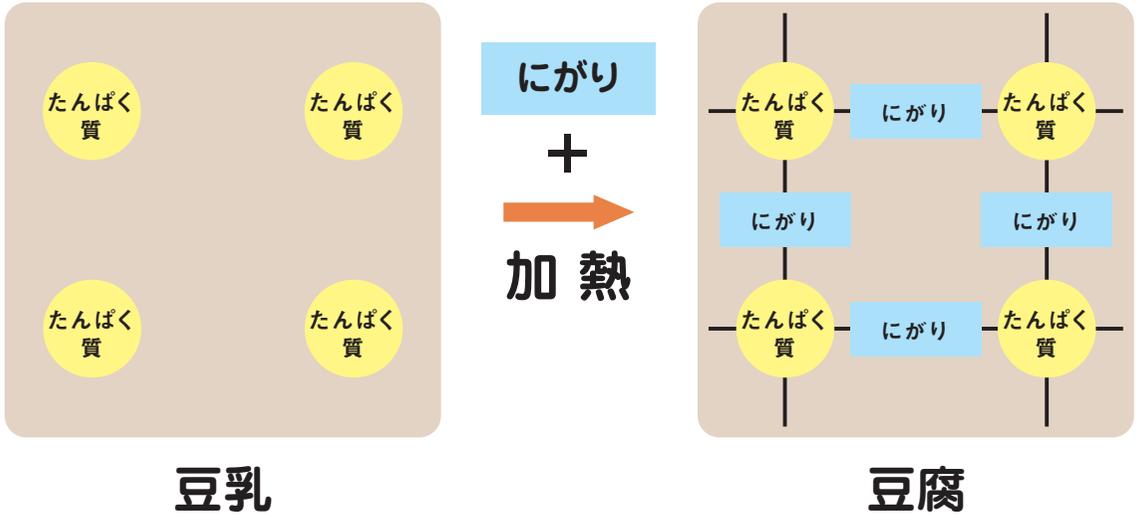
ヘルシーな栄養がいっぱいのお豆腐。  
しかも、お母さんの調理しだいで、  
いろんな形のおいしさになる食卓の優等生です。  
最近では、なんとアメリカのスーパーでも売られていると聞いて、  
テンカちゃんはヤッタネ!と、うれしくなりました。  
この人気者のお豆腐は、大豆から作られます。  
まず大豆を水にひたして細かくくぐると、  
「ご」という大豆の汁になるんだよ。  
つぎに、これを煮て豆乳とオカラにわけ、  
豆乳に“にがり”という凝固剤を加えて固めると、  
チチンプイプイ、お豆腐にヘンシ〜ン。  
これ、テンカちゃんの魔法です。  
ずっと前、凝固剤の“にがり”は  
海水からとれるお塩にふくまれていたものを使っていたんだけど、  
今では、食品添加物のいろいろな豆腐用凝固剤が使われています。  
また、「ご」を煮るときのはげしい泡立ちをおさえて、  
おいしいお豆腐を作るためにも、  
テンカちゃんの仲間が名アシスタントとして働いているんだ。

お豆腐づくりなどに使われている  
テンカちゃんの仲間をご紹介します。

### ●使われる食品添加物の例

はたらき	食品添加物名
豆乳を固める (凝固剤)	塩化マグネシウム、粗製海水塩化マグネシウム (にがり) 硫酸カルシウム グルコノデルタラクトン
泡立ちを抑える	シリコーン樹脂、 グリセリン脂肪酸エステル

# お豆腐を固めるしくみ



豆乳

豆腐



## 主な役割と必要性

# おいしいアイスクリームの味方です。 テンカちゃんは、

おいしくて、なめらかで、甘い香りがお口いっぱいにひろがるアイスクリーム。きっと、みんな大好きでしょ。

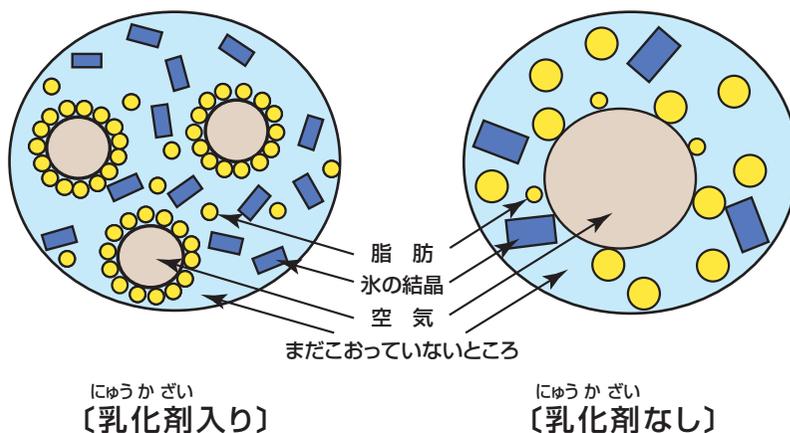
なかには、ごはんがわりにしたいくらいに思っている人もいるんじゃないかな。みんなニコニコの、このアイスクリームは、牛乳、卵、お砂糖などからできています。それらをかき混ぜて、泡立てながら、うんと冷やせば、ハイ！できあがり。でも、そのときに、よりおいしく、なめらかな舌ざわりをつくりだすのは、テンカちゃんの仲間、食品添加物のはたらきです。

それに、いちごやメロンなどの香りをつけたり、ピンクや黄色などのかわいい色をつけたりするのも、私たち食品添加物がいっしょけんめいに働いているんだよ。こんどアイスクリームを食べるときには、テンカちゃんのこと、ホッペのおちそうな笑顔と一緒にちょっと思い出してね。

テンカちゃんのいろんな仲間が、  
おいしいアイスクリームと一緒にいます。

### ●使われる食品添加物の例

はたらき	食品添加物名
乳脂肪などを均一に混ぜる（乳化剤）	グリセリン脂肪酸エステル、レシチン
形を保ち、舌ざわりを良くする（安定剤）	グァーガム
特有の香りをつける（香料）	バニラ香料
自然の色を補う（着色料）	β-カロテン





## 主な役割と必要性

コーラやサイダーもさわやか。  
テンカちゃんのはたたらきで、

夏の暑い日に飲むつめたいコーラやサイダーは、ホントにおいしいね。ゴクンと飲むと、泡がお口のなかにパッとひろがって、気分すっきり。アイスクリームと同じくらい、みんな大好きだよ。

この炭酸飲料ってよばれている飲み物は、糖分やクエン酸などの酸味料を水にとかして冷やし、炭酸ガスをとかしこんでいるんだ。

それに色や香りをつけて作ったものなんだ。

飲んだあと、ス〜ットしたさわやかな感じになるのは、炭酸ガスのはたらき。もちろん、炭酸ガスだって、酸味料だって、み〜んな食品添加物。

つまり、テンカちゃんがなければ炭酸飲料はできないっていうわけ。

テンカちゃんは、これからもおいしい炭酸飲料をつうじて、みんなの良いお友達でいたいな。

さわやかなおつきあいをいつまでもしたいな。よろしくね〜。

炭酸飲料がおいしいのは、なぜ？

そこに、テンカちゃんたちがいるからです。

### ●使われる食品添加物の例

はたらき	食品添加物名
酸味をつける（酸味料）	クエン酸
自然の色を補う（着色料）	ベニバナ黄色素
香りをつける（香料）	レモン香料
爽快感を与える（酸味料）	炭酸ガス



## 主な役割と必要性

大切に食べたいね。  
お魚やお肉をムダにしないよう、

お魚やお肉は、とっても大切なたんぱく源、みんなの貴重な資源です。だから、ムダなくおいしく食べるために、いろいろ工夫しなければなりません。そうしないと、せっかくの食べ物がくさって食品ロスになってしまうんだ。お魚の場合は、とったその場で食品添加物を加え、すり身に加工します。そして冷凍保存し、遠くの工場まではこぼれて、かまぼこ、ちくわ、はんぺんなどの原料になるんだ。お肉からはハムやソーセージなどが作られるよ。お肉のおいしい色をそのままに保ち、くさったりしないように…また、形をととのえたりするために、テンカちゃんの仲間がしっかり働いています。お魚やお肉がいろんな形になって、おいしい“おかず”になる…さあ、あしたはみんなどんなお弁当なのかな。しっかり食べて食品ロスをなくしていこうね。

かまぼこ、ちくわなどのおいしさを、  
テンカちゃんたちが応援しています。

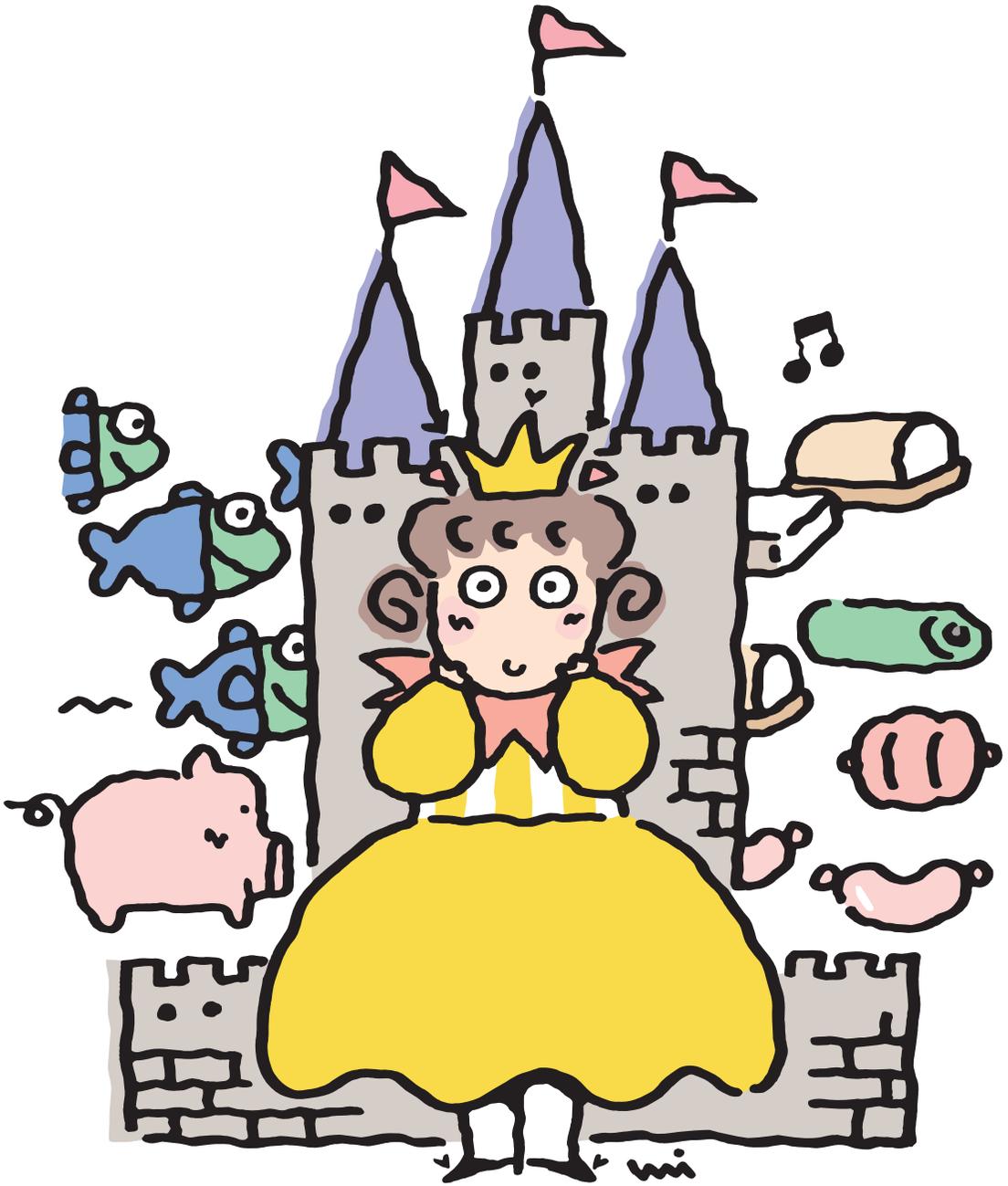
### ●使われる食品添加物の例

はたらき	食品添加物名
弾力を与える	ピロリン酸ナトリウム
たん白質の冷凍変性防止	D-ソルビトール
味をととのえる（調味料）	L-グルタミン酸ナトリウム
腐敗を抑える（保存料）	ソルビン酸

ハムやソーセージづくりも、おまかせ。  
テンカちゃんの仲間は働き者です。

### ●使われる食品添加物の例

はたらき	食品添加物名
肉の色を保つ（発色剤）	亜硝酸ナトリウム
味をととのえる（調味料）	5'-イノシン酸二ナトリウム
肉の組織を改良する（結着剤）	ポリリン酸ナトリウム
腐敗を抑える（保存料）	ソルビン酸



## 安全性の確かめ方

# 科学的な試験がおこなわれます。 動物を使って、

その食品添加物が安全か、どうかということは、やっぱり科学的に確かめなくてはわからないよ。そこで、ラットやマウスなど人間と同じほ乳動物を使って試しています。もちろん、いろんな試験があるんだよ。たとえば、ず〜っと食べさせたらどうなるかとか…このほか、がんになったりしないか、生まれてくる赤ちゃんに影響がないかなども、きびしくチェックします。動物実験をつうじて、これなら安全という量がしっかりわかるんだ。つまり、食品添加物は、今食べている人たちにも、そして、つぎの世代の子供たちにもまったく影響がないように、こまかく試験されているっていうわけ。最近では、動物のかわりになる実験の方法とか、動物の数をへらす工夫もしながら、きちんと調べられているんだ。テンカちゃんが安全だってことは十分に確かめられているんです。

さまざまな動物実験をつうじて、  
テンカちゃんの安全性が確認されます。

### ●安全性を確認するための主な試験

体内動態試験	動物に投与し、吸収、分布、代謝及び排泄等体内動態を調べる
亜急性毒性試験	動物に90日間(28日間)繰り返し与えて生じる毒性を調べる
慢性毒性試験	動物に12カ月以上繰り返し与えて生じる毒性を調べる
発がん性試験	動物にほぼ一生にわたって与え、発がん性の発生・促進を調べる
生殖毒性試験	動物2世代にわたる生殖機能や新生児の生育の影響を調べる
発生毒性試験	妊娠中の動物に与え、胎児の発生、発育の影響を調べる
遺伝毒性試験	細胞の遺伝子や染色体への影響を調べる
アレルギー性試験	必要に応じてアレルギーの有無を調べる

内閣府食品安全委員会「添加物に関する食品健康影響評価指針（令和3年9月）」より



## 安全性に対する考え方

これなら毎日、  
食べつづけても安全ですね。

みんな、毎日楽しく食事をしていますよね。

私たち食品添加物は、その毎日の食べ物に使われています。

だから、安全性がいちばん大切。みんなが、一生のあいだ食べつづけても、害がないものでなければなりません。

そこで、食べ物に使うことのできる添加物の量は、

ラットやマウスなどの動物実験で、食品安全委員会や

国際的な機関が無害と確かめた量（無毒性量）の通常 1/100 の量を、毎日食べ続けても安全な量（1日摂取許容量）とします（リスク評価といえます）。

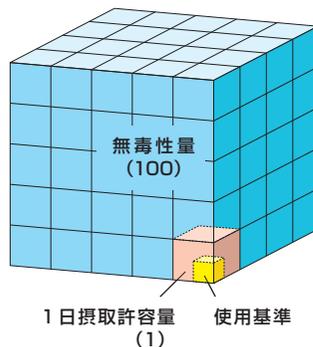
さらに、この量をこえないように、国により使用基準が定められているんだよ（リスク管理といえます）。

実際には、この量よりさらにずっと少なく使われていることも確認されているんだ。

このように、食品添加物はすべて科学的な根拠に基づきリスク評価され、リスク管理されています。

これならず〜っとテンカちゃんと仲良しでいられるね。

動物にはまったく害のない量に、さらに 100 倍をこえる安全率をみこんでいます。



### ●無毒性量（No Observed Adverse Effect Level）

ラットやマウスなどの実験動物を使って、有害な影響が見られない最大の用量をいいます。

### ●1日摂取許容量（ADI）

ADI (Acceptable Daily Intake) ともいいます。この1日摂取許容量は、無毒性量の通常 1/100 としてもとめられます。一生食べつづけても安全と認められた量を体重1キログラムあたり1日に何ミリグラムまでとあらわされます。

### ●食品添加物の使用基準

食品添加物の摂取量が ADI を超えないように、食品衛生法第 11 条の規定に基づいて設けられています。添加物の使用基準の定め方には…

- ①使用できる食品の種類制限
- ②食品に対する使用量や使用濃度の制限
- ③使用目的についての制限
- ④使用方法についての制限

通常これらが必要に応じて組み合わせられて定められています。

### ●食品安全委員会は…

食品添加物を含め、食品の安全性を科学的に評価する機関として、食品安全基本法に基づいて内閣府に設置されました。

## リスクのおはなし

ところで食品安全の「リスク」ってちゃんと説明できる？

病原性の微生物、ふぐの毒、きのこの毒、異物、添加物、農薬・・・

これらは身体に影響があるもので、ハザードって呼ばれるもの。

リスクとは「影響の程度（ハザード）」と「発生の可能性（暴露量）」によって決まるもの。

リスク = 影響の程度（ハザード）× 発生の可能性（暴露量）

日本語には「リスク」に相当する単語が無いから、ハザードと一緒にしちゃってるかもしれないけど、暴露量=どのくらいの量を食べるのが大事ということを知ってほしいなあ。

つまり、リスクは「あるか、ないか」ではなく、「大きいか、小さいか」という相対的なもの（量の大小）。ハザードがあっても、食べる量（暴露量）を問題無いレベル（許容レベル）まで小さくすることでリスクが受け入れられる大きさになる！と考えられるよ。

食品のハザードを考えると、生鮮食品や天然のものにもいろいろなハザードはあるし、ハザードを避けようとするとなすべての食べものが食べられなくなっちゃう。

例えば、ジャガイモだって食べられないことになるんだよ。

暴露量を小さくすること、実際に食べる量を考えることが大事！

食品添加物もハザードの一つとして、  
しっかりと安全性を確認し、量を管理  
して使用しているから安心して食べてね。



# 世界中の科学者さんが 安全性をチェックしています。

今までのお話で、テンカちゃんがどのように安全に使われているか、また、どのような実験で安全性が確かめられているか、わかっただけでしたか？

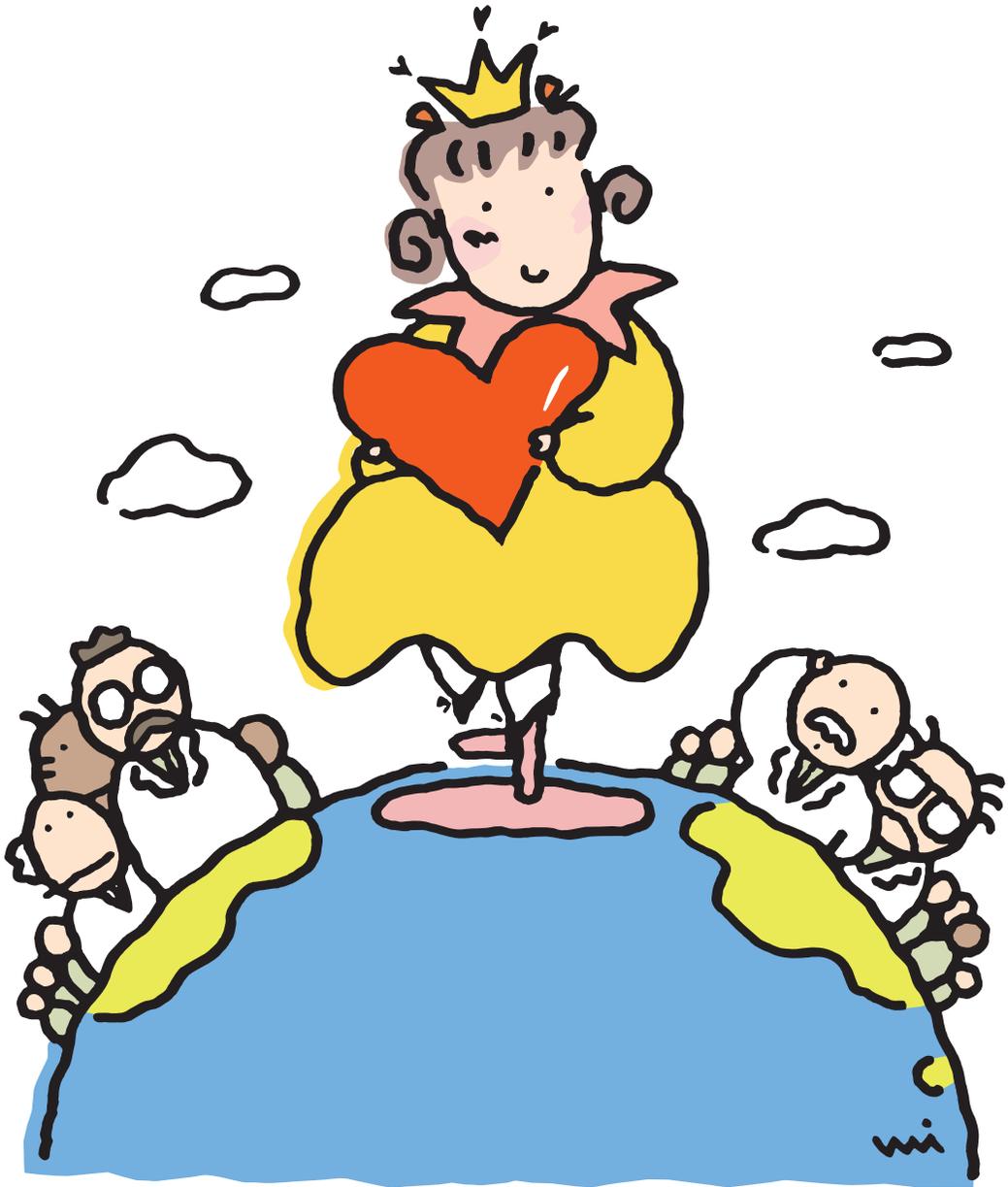
世界的なレベルでは、WHO（世界保健機関）とFAO（国連食糧農業機関）がひとつになって安全性をチェックしています。世界中からたくさんの科学者が集まって、いろんな国々でおこなわれた研究やデータをもとに、食品添加物の安全性を確認したり、安全な食品添加物をみんなに知らせたりしているんだよ。住んでいる国がちがっても、食べ物の安全性はみんなの願い。世界の人々全員の願いなんだね。テンカちゃんはず～っとずっと、だれからも愛される良い子でいたいな…世界の科学者さん、これからもガンバッテね。

### ●「WHO」や「FAO」って、 どういう組織なの？

WHO（世界保健機関）は、健康問題を取り扱う専門機関として国連内に設けられています。世界のすべての人々が最高の健康水準に到達することを目的とする国際的な組織です。また、FAO（国連食糧農業機関）は、世界的な規模での食糧や農産物の生産などを通じて、世界の人々の暮らしが豊かになることを目的とする組織です。

### ●「WHO」や「FAO」が協力して、 どんなことをしているの？

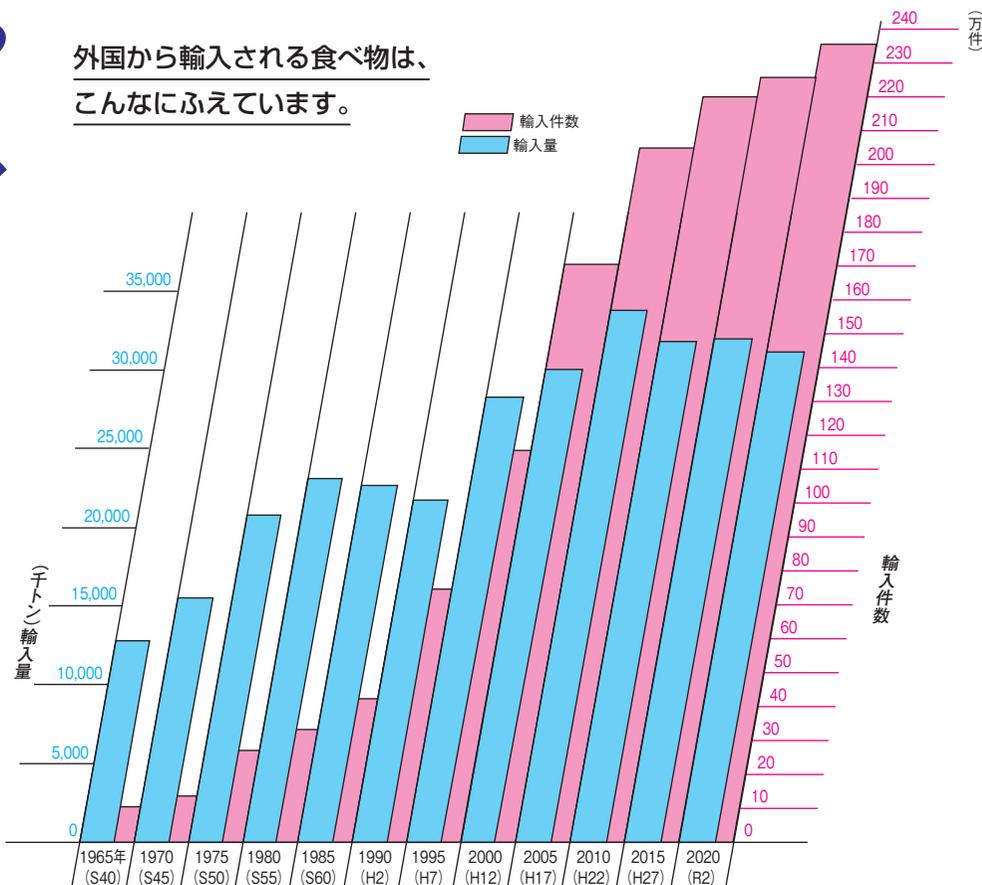
このWHOとFAOが協力して設ける国際的な組織のひとつに、JECFA（合同食品添加物専門家会議）があります。この会議に、各国の専門家が集まって、食品添加物の規格や安全性の試験結果の評価を毎年1回以上おこなっています。



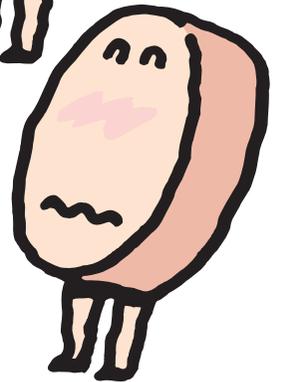
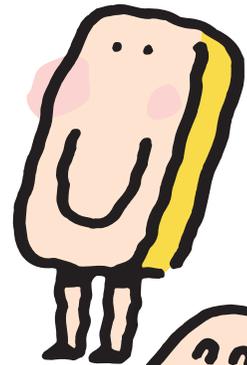
## 外国の食べ物だって、安全がいちばんですね。

スーパーなどのお店屋さんへいくと、外国の食べ物もいっぱい。チョコレートなどのいろんなお菓子や、さまざまな缶詰など、みんなおいしそう。これらの食べ物にだって、テンカちゃんの仲間が使われているんだよ。外国で作られた食べ物だって、輸入するときは、ニッポンの法律にパスしなくちゃいけないんです。つまり外国の食べ物は、ニッポンの法律で、ニッポンの食べ物とまったく同じようにチェックされるわけ。そして、安全と認められた食品添加物を、きめられた量で正しく使っている食べ物だけが、ニッポンのお店で売られているというわけです。ここでひとつ、テンカちゃんからみんなへのクイズ。さて、ニッポンの食べ物全体に占める食料品の輸入割合は、どれくらいでしょうか。答えは、およそ6割。輸入食品はこれからもふえそうなんですって……。

外国から輸入される食べ物は、こんなにふえています。



厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部「輸入食品監視統計」より



mi

## 食品添加物の表示

わかりやすく、工夫されています。  
 テンカちゃんたちの名札は、

今では、いろんな加工食品がカンタンに手に入り、食卓をにぎわせています。原材料の表示は、加工食品を購入する時に、中身がよくわかり、またその食品の取り扱い方法などがよくわかり安心できますね。そこで、食べ物に使われたテンカちゃんたちの名前は、原則としてぜ〜んぶ表示されています。そして、できるだけわかりやすく、くわしくお知らせするよう工夫されているんだよ。それでは、どう表示されているのか、チェックしてみましょう。

### ●使用された食品添加物は名称や簡略名、類別名で表示されています。

名称	簡略名または類別名
L-アスコルビン酸ナトリウム	アスコルビン酸Na、ビタミンC、V.C
炭酸水素ナトリウム	重曹
硫酸アルミニウムカリウム	ミョウバン
ビートレッド	アカビート、野菜色素

### ●用途名が併記されているものもあります。

用途名	表示例
甘味料	甘味料(サッカリンNa)
着色料	着色料(アナトー)またはアナトー色素
保存料	保存料(安息香酸Na)
増粘剤、安定剤、ゲル化剤 または糊料	増粘剤(キサンタン)、安定剤(CMC)、 ゲル化剤(カラギナン)、糊料(グァー)
酸化防止剤	酸化防止剤(エリソルビン酸Na)
発色剤	発色剤(亜硝酸Na)
漂白剤	漂白剤(亜硫酸塩)
防かび(防ばい)剤	防かび剤(OPP)

### ●同じ使用目的の成分が入っているものは、一括名として まとめて、わかりやすく表示します。

イーストフード	ガムベース	かんすい	苦味料	酵素	光沢剤
香料	酸味料	チューインガム軟化剤			調味料
豆腐用凝固剤	乳化剤	水素イオン濃度調整剤 (pH調整剤)			膨張剤

●食品添加物の表示が免除されるのは次の場合に限られます。

表示の免除	免除される理由	食品添加物例
加工助剤	加工工程で使用されるが、除去されたり、中和されたり、ほとんど残らないもの	活性炭、ヘキサシ、水酸化ナトリウム
キャリアオーバー	原料中に含まれるが、使用した食品には添加物の効果を発揮しないもの	せんべいに使用されるしょうゆに含まれる保存料
栄養強化剤	食品の常在成分であり、諸外国では食品添加物とみなしていない国も多く、FAO/WHOでも食品添加物として扱っていない	ビタミンD <sub>3</sub> 、L-メチオニン、L-アスコルビン酸

●アレルギー物質を含む食品についてはわかりやすく表示されます。

多くの人にはなんでもない食べ物であってもひどいアレルギーを起こす人がいます。このような体質の人が食品を選択し、安心して食べられるように、えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）については入っていることが分かるように必ず表示されます。また、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンについても表示することが勧められています。

食品原料だけでなく、食品添加物についても「カゼインNa（乳由来）」のように表示されます。（2024年度内に「特定原材料に準ずるもの」（表示することが勧められているもの）について、「マカダミアナッツ」が追加、「まつたけ」が削除の予定です）

●食品添加物の使用と表示例

品名	調理パン		
原材料名	パン（国内製造）、卵サラダ、ハム、ショートニング、マーガリン／乳化剤、膨張剤、イーストフード、V.C、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、カロテノイド色素、コチニール色素、保存料（ソルビン酸、ポリリジン）、酸化防止剤（V.E）、発色剤（亜硝酸Na）、増粘多糖類、グリシン、酢酸Na、リン酸塩（Na）、香料、（一部に小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む）		
内容量	300g	消費期限	表面下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存ください。		
製造者	日本食品添加物株式会社 東京都中央区日本橋小伝馬町4-9		

【※注】  
斜め線（スラッシュ）以降の色付きが食品添加物です。（量の多い順に記載）  
青色：物質名表示の添加物の例  
紫色：用途名併記の添加物の例（着色料の場合、物質名に色とあれば用途名併記は省略可能です。また増粘多糖類を増粘目的で使用した場合も用途名併記は省略可能です。）  
赤色：一括名表示の添加物の例

●Q&A

Q 食品に「無添加」と表示することはできますか？

A 消費者に誤認等を与えないように留意が必要です。

留意点は、食品表示基準Q&A 別添「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」（令和4年3月30日）にまとめられています。

# 資料編

## 資料 1 ● 食品衛生法の抜粋

(昭和 22 年 12 月 24 日公布、平成 30 年 6 月 13 日改正、令和 2 年 6 月 1 日施行)

### 第 4 条 (定義)

この法律で食品とは、すべての飲食物をいう。ただし、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律に規定する医薬品及び医薬部外品は、これを含まない。

- ② この法律で添加物とは、食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物をいう。
- ③ この法律で天然香料とは、動植物から得られた物又はその混合物で、食品の着香の目的で使用される添加物をいう。

### 第 6 条 (不衛生食品等の販売等の禁止)

次に掲げる食品又は添加物は、これを販売し（不特定又は多数の者に授与する販売以外の場合を含む。以下同じ。）、又は販売の用に供するために、採取し、製造し、輸入し、加工し、使用し、調理し、貯蔵し、若しくは陳列してはならない。

1. 腐敗し、若しくは変敗したもの又は未熟であるもの。

ただし、一般に人の健康を損なうおそれがなく飲食に適すると認められているものは、この限りでない。

2. 有毒な、若しくは有害な物質が含まれ、若しくは付着し、又はこれらの疑いがあるもの。

ただし、人の健康を損なうおそれがない場合として厚生労働大臣が定める場合においては、この限りでない。

3. 病原微生物により汚染され、又はその疑いがあり、人の健康を損なうおそれがあるもの。
4. 不潔、異物の混入又は添加その他の事由により、人の健康を損なうおそれがあるもの。

### 第 12 条 (添加物等の販売等の制限)

人の健康を損なうおそれのない場合として厚生労働大臣が薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて定める場合を除いては、添加物(天然香料及び一般に食品として飲食に供されている物であって添加物として使用されるものを除く。)並びにこれを含む製剤及び食品は、これを販売し、又は販売の用に供するために、製造し、輸入し、加工し、使用し、貯蔵し、若しくは陳列してはならない。

### 第 13 条 (食品等の規格及び基準)

厚生労働大臣は、公衆衛生の見地から、薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて、販売の用に供する食品若しくは添加物の製造、加工、使用、調理若しくは保存の方法につき基準を定め、又は販売の用に供する食品若しくは添加物の成分につき規格を定めることができる。

- ② 前項の規定により基準又は規格が定められたときは、

その基準に合わない方法により食品若しくは添加物を製造し、加工し、使用し、調理し、若しくは保存し、その基準に合わない方法による食品若しくは添加物を販売し、若しくは輸入し、又はその規格に合わない食品若しくは添加物を製造し、輸入し、加工し、使用し、調理し、保存し、若しくは販売してはならない。

### 第 19 条 (表示の基準)

内閣総理大臣は、一般消費者に対する器具又は容器包装に関する公衆衛生上必要な情報の正確な伝達の見地から、消費者委員会の意見を聴いて、前条第一項の規定により規格又は基準が定められた器具又は容器包装に関する表示につき、必要な基準を定めることができる。

- ② 前項の規定により表示につき基準が定められた器具又は容器包装は、その基準に合う表示がなければ、これを販売し、販売の用に供するために陳列し、又は営業上使用してはならない。
- ③ 販売の用に供する食品及び添加物に関する表示の基準については、食品表示法(平成 25 年法律第 70 号)で定めるところによる。

(令和 3 年 1 月 19 日現在)

## 資料2●食品添加物の種類と用途例

種 類	目 的 と 効 果	食品添加物例
甘 味 料	食品に甘味を与える	キシリトール／アスパルテーム
着 色 料	食品を着色し、色調を調整する	クチナシ黄色素／食用黄色4号
保 存 料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒のリスクを減らす	ソルビン酸 しらこたん白抽出物
増 粘 料 安 定 剤 ゲル化剤 糊 料	食品に滑らかな感じや、粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる	ペクチン カルボキシメチルセルロース ナトリウム
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム ミックスピタミンE
発 色 剤	ハム・ソーセージの色調を改善する	亜硝酸ナトリウム 硝酸ナトリウム
漂 白 剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム 次亜硫酸ナトリウム
防 か び 剤 (防ばい剤)	柑橘類等のかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール ジフェニル
イーストフード	パンのイーストの発酵をよくする	リン酸三カルシウム 炭酸アンモニウム
ガムベース	チューインガムの基材に用いる	エステルガム／チクル
か ん す い	中華めんの食感、風味を出す	炭酸ナトリウム ポリリン酸ナトリウム
苦 味 料	食品に苦味を付ける	カフェイン（抽出物） ナリンジン
酵 素	食品の製造、加工に使用する	β-アミラーゼ／プロテアーゼ
光 沢 剤	食品の表面に光沢を与える	シェラック／ミツロウ
香 料	食品に香りをつけ、魅力を増す	オレンジ香料／バニリン
酸 味 料	食品に酸味を与える	クエン酸／乳酸
チューインガム軟化剤	チューインガムを柔軟に保つ	グリセリン／D-ソルビトール
調 味 料	食品にうま味などを与え、味をととのえる	L-グルタミン酸ナトリウム 5'-イノシン酸二ナトリウム
豆腐用凝固剤	豆腐を作る時に豆乳を固める	塩化マグネシウム グルコノデルタラクトン
乳 化 剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	グリセリン脂肪酸エステル 植物レシチン
水素イオン濃度調整剤 (pH調整剤)	食品のpHを調節し品質をよくする	DL-リンゴ酸 乳酸ナトリウム
膨 張 剤	ケーキなどをふくらませ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム／焼ミョウバン
栄養強化剤	栄養素を強化する	L-アスコルビン酸／乳酸カルシウム
その他の食品添加物	その他、食品の製造や加工に役立つ	水酸化ナトリウム／活性炭

## 資料 3 ● 食品添加物の表示例

種 類	食品添加物の表示例
炭酸飲料	酸味料、香料、着色料（カロテン）、 保存料（安息香酸 Na）
ヨーグルト (発酵乳)	甘味料（アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、ステビア） 安定剤（ペクチン：オレンジ由来） 香料 着色料（モナスカス、野菜色素）
ウインナーソーセージ	カゼイン Na（乳由来）、調味料（アミノ酸等）、 リン酸塩（K）、酸化防止剤（ビタミン C）、 保存料（ソルビン酸 K）、着色料（アナトー）、 発色剤（亜硝酸 Na）
ビスケット	膨張剤 香料
食パン	イーストフード、乳化剤、ビタミン C、 保存料（プロピオン酸 Ca）
マーガリン	乳化剤 香料 酸化防止剤（ビタミン E） 着色料（カロテン）
即席油揚げめん	かんすい、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、 ソルビトール、カロテン色素、 酸化防止剤（ビタミン E）
ポテトチップ	調味料（アミノ酸等） 酸化防止剤（ビタミン E）
チューインガム	ガムベース、香料、軟化剤、マンニット、 着色料（赤 3、黄 4）
かまぼこ	保存料（ソルビン酸 K）、調味料（アミノ酸等）、 着色料（赤 3、赤 106）、 ソルビトール、リン酸 Na
しょうゆ	保存料（安息香酸 Na）、酒精、 甘味料（サッカリン Na、甘草、ステビア）、 調味料（アミノ酸等）、酸味料、増粘多糖類

## 資料 4 ● 食品添加物に関する書籍

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| ● 新 食品添加物マニュアル                 | 日本食品添加物協会 |
| ● 食品添加物表示ポケットブック               | 日本食品添加物協会 |
| ● 新 食品添加物表示の実務                 | 日本食品添加物協会 |
| ● 新 世界の食品添加物概説                 | 日本食品添加物協会 |
| ● 海外の食品添加物規制                   | 日本食品添加物協会 |
| ● 海外の食品表示ハンドブック                | 日本食品添加物協会 |
| ● 食添 GMP ガイドブック                | 日本食品添加物協会 |
| ● 既存添加物自主規格                    | 日本食品添加物協会 |
| ● もっと知ってほしい暮らしのなかの食品添加物「DVD 版」 | 日本食品添加物協会 |
| ● よくわかる暮らしのなかの食品添加物            | 光生館       |

### ・ おわりに ・

食品添加物が世の中にとっても役に立っているってわかってもらえたかな。

昔にくらべて食品添加物を使うことで便利になったり、いろいろな食べ物を食べることができてわくわくするけど、昔ながらの日本の食文化や家庭での手作りのごはんも大切にしたいね。

また、好きなものばかり食べていると、栄養のバランスがかたよってしまうよ。必要な栄養をとれるよう、いろいろなものを食べることを心がけたいね。食べる前には手洗いを忘れないでね。





〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町4-9  
小伝馬町新日本橋ビルディング6階  
TEL.03(3667)8311(代) FAX.03(3667)2860  
ホームページアドレス  
<https://www.jafaa.or.jp>



※本冊子は無料で配布しております。

協会ホームページ「学校関係者の方の入り口」の申込書をご利用ください。