



# 6月号 保健だより

平成 29 年 6 月  
愛媛県立大洲高等学校

## 清涼飲料水に含まれる食品添加物

### ★清涼飲料水に含まれている食品添加物の種類★

食品の製造過程で、または、食品の加工や保存の目的で、食品に添加したり混和したりして使用するものを、「食品添加物」と言います。清涼飲料水には、着色料、甘味料、酸味料、香料、保存料などの食品添加物が使用されています。



### ★食品添加物の体への影響★

食品添加物には、「発がん性」「アレルギー性」「催奇形性（赤ちゃんに奇形を生じさせる性質）」「遺伝毒性」などの危険性があるため、動物実験による毒性のテストの結果、現時点で安全とされているものが使用されています。

しかし、食べてもすぐに毒性が現れずに、数十年後に影響が現れることも考えられます。さらに、子孫に影響がある遺伝毒性や、複数の食品添加物を同時に摂取する場合の相互毒性については、よく分かっていません。また、海外では危険性があるとして使用が禁止されていても、日本では使用が許可されているものもあります。

### ★食品添加物として含まれている 「リン（P）」★

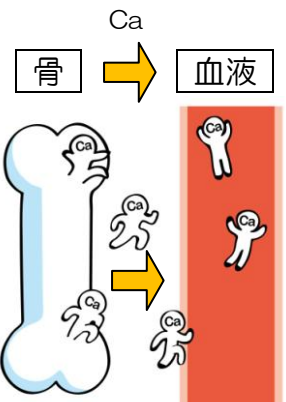
リンは、清涼飲料水、加工食品、スナック菓子、ファストフードなどに食品添加物として使用されているため、過剰摂取が問題となっています。

リンを過剰に摂取することで、カルシウムが体内に吸収されるのが妨げられます。また、カルシウムとリンは、血液中で1：1～1：2のバランスで存在していますが、リンが血液中に増え過ぎると、体は、骨に蓄えられているカルシウムを血液中に放出してバランスを保とうとします。そして、このような状態が続くと、骨折しやすくなったり骨粗鬆症になりやすくなったりします。

ほかに、体内のカルシウムが不足すると、次のように様々な影響があります。

＜カルシウムが不足すると＞

- 骨折しやすくなる。
- 免疫力が低下する。
- 筋肉がけいれんしたり、しびれたりする。
- イライラしたり、情緒不安定になったりする。 など



### ★清涼飲料水に含まれている着色料★

清涼飲料水に使用されている着色料は、その多くが、野菜や果物から抽出された天然着色料です。しかし、一部の清涼飲料水には、「黄色4号」「青色1号」など、石油から化学的に合成された「タール色素」と言われる合成着色料が使用されています。

校内の自動販売機で販売されている清涼飲料水について、毛糸の染色実験をし、その結果を掲示板に掲示しています。タール色素が使われているものは、白い毛糸が、鮮やかな飲み物の色に染まりました。