



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第43回〕 歯科からの食育2

監修／歯学博士 鹿島 健司

前回の最後に食品添加物の話に触れましたが、添加物に関しては平成17年（2005年）に安部司氏が上梓された『食品の裏側』という本に詳しく記載されています。この本は60万部を超えるベストセラーになったので、お読みになった方も多くいらっしゃるかと思います。さらに、昨年（平成26年（2014年）4月）には『食品の裏側2』が出版され、さらなる反響を得ています。

添加物は食品を長持ちさせる、色形を美しく仕上げる、品質を向上させる、味をよくする、コストを下げるといった多くのメリットがあり、将に“魔法の粉”とも言えるのですが、同時に人体への害悪、毒性といったリスクをはらんでいます。

例えば、コーヒーフレッシュには牛乳や生クリームは一滴も使われておらず、サラダ油に水を混ぜて白濁させ、乳化剤（界面活性剤）を入れてミルクらしく見せ、さらにとろみを付けるために増粘多糖類、極薄く茶色に仕上げクリームらしく見せるためにカラメル色素が加えられ、日持ちさせるためにpH調整剤、香りをつけるために香料が含まれています。さらには欧米で全面禁止が検討されているトランス脂肪酸も含まれています。また、天然だしといって化学調味料ではないことを売りにしているものでも、一部に天然素材を使用しているだけで、たくさんの化学調味料を含んでいるものもあります。

明太子、漬物、練り物、ハム・ソーセージ等の加工食品をはじめ、コンビニ弁当や外食チェーン店などの食品にもたくさんの添加物が加えられており、外圧やTPPによって、認可される添加物は年々増加しています。

添加物が恐ろしいのは健康面ばかりではありません、添加物によって我々の食卓が崩壊してしまうという恐ろしいデメリットを有しています。

塾通いや習い事で忙しい現代の子供たちは、単品を食べる「個食」、好きなものや決まったものを食べる「固食」、子供だけで食べる「子食」、その他「孤食」「虚食」

図 さまざまなコ食



食」「戸食」といった言葉で表現される、寂しい食生活に陥ってしまっているとも言われています（図）。

インスタント食品やスーパーやコンビニの惣菜などは手軽で簡単です。しかし、食品の裏面に記載されている原材料を見るようにしてください（表）。調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、グリシン、酸味料、pH調整剤、カロチノイド色素、酸化防止剤（ビタミンC）、酢酸Na、リン酸塩、香辛料抽出物、発色剤（硫酸K、亜硝酸Na）といった、たくさんの添加物が入っています。添加物が少なく、できるだけ加工度の低いものを選択し、手間をかけて、そして食事の手伝いや後片付けを通して食べ物に触れることも子供達に食への興味を持たせる大事な手法です。そして食後の団欒、語り合いというのは家族の絆を強める大事なものであるため、食育のひとつとして大切にしたいものです。

表 キムチ、たまごサンド、ソーセージの原材料一覧（例）

	キムチ（刻み）	たまごサンド	ソーセージ
原材料	白菜、大根、人参、ニラ、漬け原材料【果糖ぶどう糖液糖、唐辛子、食塩、りんご果汁、にんにく、たんぱく加水分解物、魚介エキス、醸造酢、魚醤、醤油、発酵調味液、しょうが】、調味料（アミノ酸等）、酸味料、増粘多糖類、カロチノイド色素	たまごサラダ、小麦粉、バター、砂糖、脱脂粉乳、食塩、パン酵母、加工でん粉、調味料（有機酸等）、酢酸Na、香辛料抽出物、グリシン、増粘剤（増粘多糖類、アルギン酸Na）、カロチノイド色素、ビタミンC	豚肉、食塩、香辛料・糖類（砂糖・ブドウ糖）・粉末水あめ・でん粉・動物性たん白、植物性たん白、乳糖、リン酸塩（Na）、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、保存料（ソルビン酸K、酸化防止剤（ビタミンC）・発色剤（硝酸K・亜硝酸Na）、香辛料抽出物

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長
日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）