

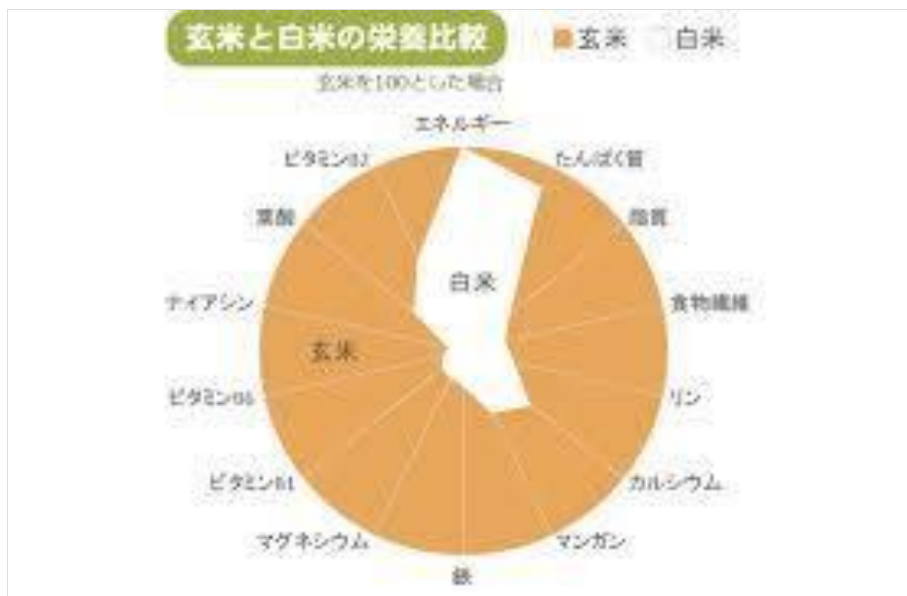
早死にだった貴族



当時、奈良時代の貴族の中で、全身の倦怠感や食欲不振、足のむくみやしびれなどを引き起こし、最悪の場合死に至る病気が蔓延した。これは『脚気』といわれる病気で、ビタミン B₁の不足により引き起こされる。玄米を精製する時に捨てられる糠や胚芽部にはビタミン B₁が豊富に含まれていたが、白米を食べることのできた貴族にだけ脚気が起きた。

貴族の食事は、美しさと品数が重視されており、肉食禁止令を厳守したことで、動物性たんぱく質と脂質の摂取量は極端に少なく、全国各地の珍しい食材を使うために干物や浅漬けなどが多く、栄養バランスが取れていなかった。

また、1日の大半を屋内で過ごしていたため、運動不足になり、とても不健康だった。貴族の中には、喉の渇きや視力が低下していく現在の糖尿病の症状を持つ者もいた。一方、庶民は玄米を食べていたため、見た目の華やかさは劣るものの健康的な食事をしていた。



食べ物と食品添加物の かかわり

日本の歴史においては、高度経済成長期に、食品添加物の多量使用や、毒性の疑いがある添加物も使用されていたが、1970年代に入り問題視されるようになった。

食品添加物の中には、発がん性物質を含むものが発見され、使用が禁止された。現在の食品添加物の使用理由や安全性の確保について見ていこう。

食品添加物の1つに、食品をきれいに見せるための着色料がある。昔から着色のために使われていたシソの葉やクチナシなどが、現在も食品添加物の着色料（エキス）として使用されている。また、豆腐をつくるのに欠かせない凝固剤の塩化マグネシウムや硫酸マグネシウムは、海水に含まれる成分であり、現在は化学合成されているものもある。このように、もともと天然の成分も着色や凝固を目的にし食品添加物として使用されている。そのほか食品添加物には、食品の製造過程で栄養成分を補う栄養強化剤や、品質を保つ保存料などがある。

現在、食品添加物について食品安全委員会の専門家が厳しい基準を設けて管理している。そして、安全性とその有効性を科学的に評価し、厚生労働大臣が認めたものが食品添加物として認められている。基準値は、さまざまな動物実験を行い『無毒性量（毎日摂取しても全く影響がない量）』を求める。人と動物との差や個人差などを考慮して、無毒性量の1/100を『ADI（1日摂取許容量）』とする。さらに、使用される食品の摂取量などを考慮してADI未満になるように『基準値』を決める。実際に、食事などを通して食品添加物を取る量は、ADIより少ない量となっている。

例えば、ハムやソーセージ、ジャムなどに使用されているソルビン酸はカビの発生を防ぐために添加されている。しかし、ラットにソルビン酸を含んだエサを17ヵ月間与え続けた実験によると、体重が増えず、肝臓や腎臓が小さくなったという実験結果などもある。また、ペットボトルのお茶に含まれるビタミンCは色や風味の変化を防ぐ酸化防止剤として使用されている。天然由来の物質や人間が必要とするビタミンCなどは安全性が高い食品添加物だが、ビタミンCも1日6g位大量にとると、吐き気や下痢などを引き起こすことがあるため、量を守ることが大切だ。

もし、食品添加物がなければ、ハムやソーセージはすぐに腐ってしまい、お茶は黒ずんで風味も落ちてしまう。食の安全性が保てなくなるだけでなく、毎日の食生活が味気なくなってしまう。食品添加物を使用している食品の活用をするにあたり気を付けたいことは 1 つの食品に含まれる食品添加物が微量であっても、総体的に多くの量を体内に取り込んでしまわないようにするということだ。



インスタント食品と
フリーズドライ食品



1958 年に、お湯を注いで 3 分でできる即席ラーメンが世界で初めて登場した。女性の社会進出や核家族、独居生活者も増えたことなどから、インスタント食品が好まれるようになり、レトルト食品や冷凍食品も普及していった。忙しいときの食事や災害時の非常食として非常に便利で、宇宙食にも使用されており、今やなくてはならない存在だ。

ただし、日常的にインスタント食品を取ることは、栄養バランスの乱れや過多となり、高血圧患者数の増加や現在の死因上位を占める心疾患や脳血管疾患の発症につながっている。

日本人の食事摂取基準（2015 年版）では、健康な成人男女が目標とすべき 1 日の食塩摂取量は男性 8g 未満、女性 7g 未満とされている。最新の 2020 年版では、男性 7.5g・女性 6.5g と目標値がさらに厳しくなるが、世界保健機関（WHO）では、1 日 5g としている。しかし、国民健康・栄養調査報告（2017 年）では、男性 10.8g、女性 9.1g と目標値を上回った結果が出ている。人間が生きていくうえで必要な 1 日の塩分量は、食塩相当量で 1.5g 程度であり、日本人の食塩摂取量は世界的に見て、極めて高い。

— 表 8 食品と食塩含有量 —

食 品	重 量	食 塩 量
即席めん	85g	5.4g
即席みそ汁粉末	10g	2.1g
レトルトカレー	200g	2.6g
冷凍ピラフ	250g	2.3g

資料『日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年』

食品のパッケージに記載されている食品栄養表示では、食塩相当量と表記されている場合もあれば、ナトリウムと表記されている場合もある。

ナトリウムの表記のみの場合は、食塩にするとどれくらいになるか、認識しづらくなってしまふ。自分自身で計算ができるようになると、1日の食塩摂取基準を超えないように意識しやすくなり、インスタント食品ともうまく付き合っていけるようになる。ナトリウムを食塩相当量に変換する計算式は次の通りだ。また、食品表示法により、2020年内にはすべての対象食品で、ナトリウムから食塩相当量に表示が切り替えられることになっている。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$