

食品添加物って、 なんだろう？

食品添加物ってどんなものか知っていますか？
「なんか、体に悪い感じ？」なんて思っている人もいますよ。
本当はどうなのでしょう？正しいことをちゃんと知って、
安心して食べ物とおつきあひしましょう。

つまり、
今、日本で
使われている
食品添加物は、
ちゃんと安全が
確かめられて
いるってことね！



食べ物の
会社の人は、
きちんと
ルールを守って、
安全で
おいしい物を
作ってください！

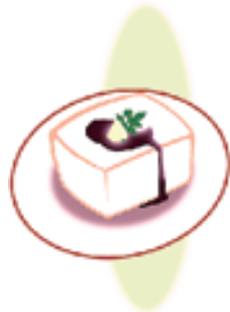
1 食品添加物ってどんなもの？

食べ物を長持ちさせたり、形をよくしたり、
色や香りをつけたり、
味や舌ざわりを良くしたり。
そんな目的で
使われるものが
食品添加物。
使っても良い添加物は、
国で決められています。



2 食品添加物は必ず使わないとダメなの？

ダメではないのですが、
添加物を使わないと
できないものもあります。
たとえば、豆腐は
ニガリ(添加物)を使わないと、
うまく固めることが
できません。



※政府インターネットテレビ「気になる食品添加物」
(制作:食品安全委員会)も見てみよう!

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg1997.html>

3 ほかに、どんなことに役に立っている？

魚や肉の加工品って
生のものより長持ちしますよね？
それは塩などのほか、保存料などの
添加物が使われているから。
菌やかびの発生を防ぎ、
食べ物を長く、安全に
保つことなどにも、
役立っています。



4 食品添加物は安全なの？

食品添加物も多く使いすぎると
健康に害をおよぼすことがあります。
だから食品安全委員会が、
一生食べ続けても安全だと
考えられる量を
科学的に調べます。
そして、調べた結果をもとに
国が使い方のルールを決めて、
食品会社がこれを守ることで、
安全が守られています。



ちょっと食休み

食べるときは、ゆっくりと。

あなたはいわゆる『早食い』ですか？昨年末に発表された平成21年国民健康・栄養調査によると、BMI(※)が25以上の肥満気味の成人男性の63.9%が「食べるのが速い」と答えています。ちなみに、BMI18.5以下のやせた人では35.0%で、それ以外の普通の人では47.2%。女性では全体的に『早食い』は少ないのですが、それでもやせた人、普通の人と比較すると、肥満気味の方が、やはり食べるのが速いようです。脳が「もう満腹だ」という信号を発する前に、食べ過ぎてしまうことが肥満につながりやすい、ということですね。

また、『早食い』は窒息事故の原因になることもありますし、よく噛まないことは消化不良にもつながります。このように食

の安全には、食べ物だけでなく生活習慣も大きく関わっています。食事の栄養バランスや、食事を摂る時間などに気を使うことも大事です。

さて、時は春。おいしい旬の野菜や山菜がどんどん出回る季節です。「勢いよく食べないと食べた気がしない」などと言わずに、食事も春らしく、のどかに、ゆっくりと楽しみましょう。



※BMI:体格指数。[体重(kg)]÷[身長(m)の二乗]で求められ、標準値は22とされている。