

毎日の食事を陰で支える 食品添加物のチカラを学ぼう!

食品の製造や加工の際に、さまざまな目的で使われている「食品添加物」は、現代の食生活に深く浸透しています。具体的にどのような働きをしているのか見ていきましょう。



食品 添加物 の 役割と種類

1. 腐敗や変色を 抑える

微生物や有害物質を増やさないようにすることで品質を良い状態に保ち保存期間を延ばすことができるんだ★

主な食品添加物

- 保存料
- 酸化防止剤
- など

食品例

- 水産加工品
- 加工肉
- など

2. 見た目や 風味を良くする

食品だって印象が大事! 色・ツヤを良くしたり風味を保ったりして「美味しい」と思える工夫に役立っているよ♪

主な食品添加物

- 甘味料
- 発色剤
- など

食品例

- 魚卵
- 飲料
- 菓子
- など

3. 形や独特的 の食感を作る

原料を固めて違う形状にしたり、歯ごたえを良くしたり、バリエーションが豊富だと食べるのがもっと楽しくなるよね♥

主な食品添加物

- 豆腐用凝固剤
- など

食品例

- 豆腐
- 寒天ゼリー
- など

4. 品質を 安定させる

食品は味や成分が均一であることが絶対!だからこそ原料をよく混ぜ合わせたり分離しないようにすることが大切なんだよ~

主な食品添加物

- 乳化剤
- 安定剤
- など

食品例

- マヨネーズ
- ジャム
- など

5. 栄養価を 強化する・補う

食品添加物には足りていないもしくは加工時に失われた栄養を補うものや、もともとの栄養価を高めるものもあるって知ってほしいな♪

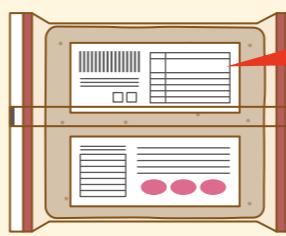
主な食品添加物

- アミノ酸
- ビタミン
- など

食品例

- サプリメント
- など

どんな食品添加物が含まれているか確かめてみよう!



名称	こんにゃく
原材料名	こんにゃく芋精粉(国内製造)、海藻粉末／水酸化カルシウム(こんにゃく用凝固剤)

原材料名欄に「／(スラッシュ)」で区切られた後から記載されている部分が食品添加物

他にも

- 別欄を設ける
 - 改行する
 - 線で区切る
- 方法で表示されているものもあります。

あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に
500ポイント進呈!

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

今回の記事で紹介した「腐敗や変色を抑える」役割がある主な食品添加物はどれでしょう?

- 1 安定剤
- 2 酸化防止剤
- 3 乳化剤

応募方法

注文用紙 》》 6桁注文番号欄に応募番号【370200】を、注文数欄にクイズの答え(番号)を記入。

はがき 》》 クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。

当日消印有効 》》 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

Web

》》 ホームページの応募フォームから必要事項を入力。

応募フォームはこちら▶



応募締切
2025年11月21日(金)
(注文用紙は11月4回まで)

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

Webサイトもぜひチェックしてね♪

Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。また、「あんあんクイズ」への応募も可能です。ぜひ答えてね!

サイトは
こちらから



● 食品添加物を使わないとどうなる…?

1 食中毒の リスクが高まる



食品の長期保存や
安定した流通が難しくなる

2 製造が難しい 食品がある

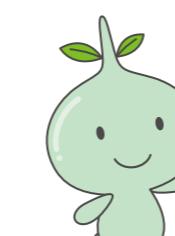


食品の形を保てなかつたり
食感がバラバラになる

3 必要な栄養素を とりづらくなる



食品選択の幅が狭くなり
栄養の偏りが起きやすくなる



食品添加物って普段何気なく食べている
ものに大きな影響を与えてるんだね

だから新たな研究や情報をもとに都度
安全の見直しもされているんだよ~



★vol.104では国やコープ北陸での食品添加物に関するとりくみについて紹介します。

