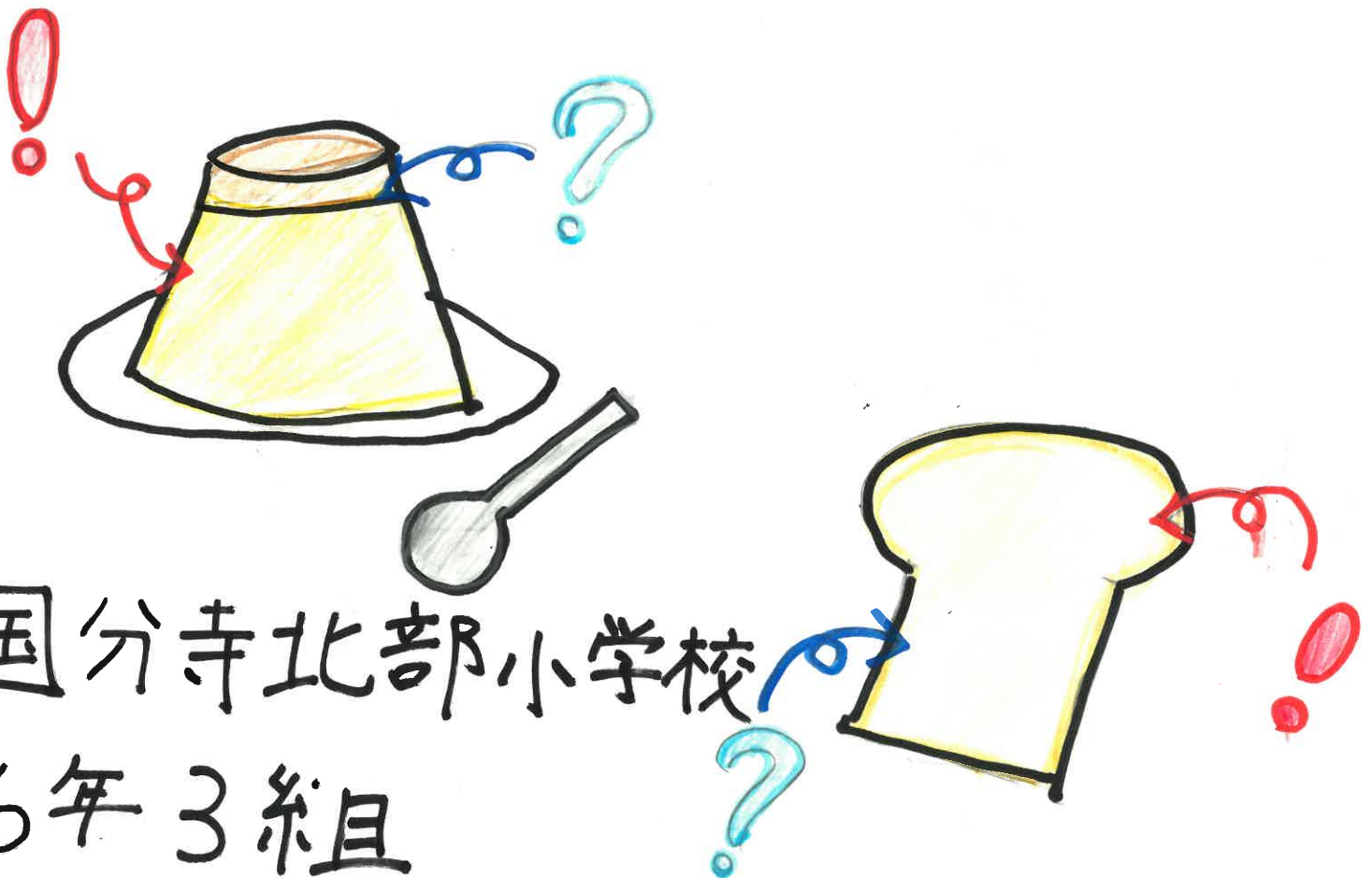


いちばん怖いのは
知らないこと!

食品添加物 ヒント図かん



国分寺北部小学校

6年3組

請川 美波

もくじ

○ 調べるき、かけ 1

○ 食品添加物とは ... 2

○ 食品添加物の種類 ... 3

＜長もちさせる食品添加物＞

＜栄養をより強くする食品添加物＞

＜見た目を整える食品添加物＞

○ 無添加食品とは 11

○ 食品添加物が入っている食品と
無添加食品のメリットとデメリット ... 13

○ まとめ 15

○ 分かったこと、感じたこと 17

○ 分かったことから思ったこと、考えたこと ... 18

○ 参考文献 19

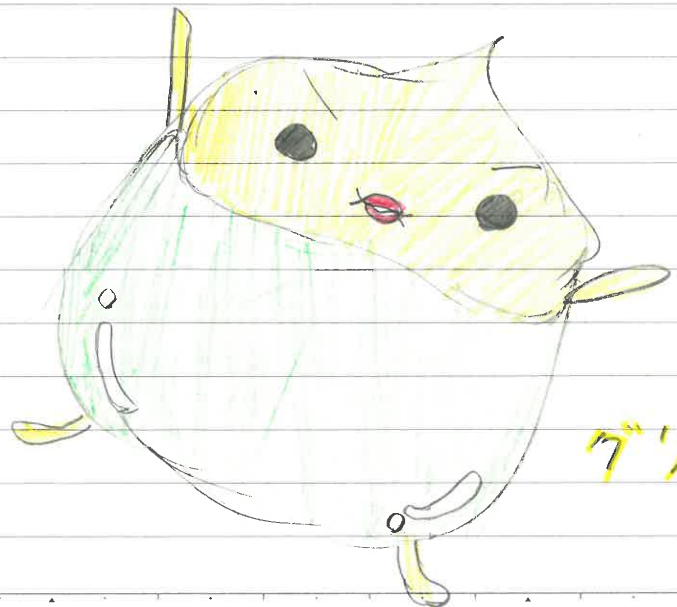
○ 調べるき、かけ

みなさんは「食品添加物」という言葉を知っていますか。私は名前は知っていましたが、深くは知りませんでした。

そんなとき、夏休みに、昨日作ったおにぎりがくさっているのを見て、なぜコンビニで買ったおにぎりは一日でくさることがないのに、家で作ったおにぎりは一日でくさってしまうのだろうと疑問を持ち、「食品添加物」について調べ始めました。



イーストフード



グリニン

○「食品添加物」とは

食品をつくるときに長もちさせたり色をつけたりするために加えるもの。

それぞれはたうきがあるため、目的によ、て使い分けられている。

長もちさせる	保存料、日時向上剤 など
見た目を整える	着色料、発色剤 など
味や香りをよくする	甘味料、調味料 など
品質をアップさせる	乳化剤、増粘安定 剤など
製造や加工に必要	結着剤、かんすい など
栄養をより強くする	栄養強化剤

(図1)

○ 図1のように「食品添加物」には、様々な種類がありますが、今回は私たちに関係が深い、いくつかについて調べてみることにしました。

＜長もちさせる食品添加物＞



ぼくには、食中毒の原因となる菌をやっつける殺菌力はないんだ。そのかわり、ぼくには抗菌力があって、さまざまな種類の菌が増えるのをおさえることができるよ！

どこにいるの？

- ジャム
- ワイン
- ケチャップ
- 魚のねり製品など

ソルビン酸
カリウムくん

ぼくは水に溶けやすいから、食品に混ぜやすいんだ。それに、においも味もほとんどないから、ぼくが混ぜても食品のにおいや味がかわってしまうことはないんだよ。

日時向上剤



グリシン

ぼうや

保存料と同じで、食品が
くさる原因になる菌が増えるのを
おさえるはたらきがあるんだ。
でも、効き目は保存料ほど長く
続かないよ。

どこにいるの？

- そうざい
- シュークリーム
- まんじゅう

いど

スーパーのおそうざいやコンビニのお弁当って、
買ってから、そんなに時間がたたないうちに食べる
でしょ。こういう場合は、保存料じゃなくてほぐが
よく使われるんだよね。最近では、「塩分ひかえめ」「糖分カット」
の食品が多いよね。そんなときにも、食中毒にならないため、ほぐ
が使われているよ！

グリシンが入っている食品

消費期限

23.8.20

名称:和生菓子 原材料名:うるち米(国産)、麦
芽糖、砂糖、しょうゆ、米粉(うるち米(国産)、砂糖結合
水飴、本みりん、加工でん粉、安定剤(加工でん粉、増粘多
糖類)、**グリシン**、酵素、保存料(しらこ)、トレハロース、(一部に
小麦、さけ、大豆を含む) 内容量:4本 消費期限:底面に記
載 保存方法:直射日光・高温多湿を避け、保存してください
製造者:

甲府市下曾根町3440-1

製造所:株式会社シャトレゼ 豊富工場

山梨県中央市高部1111-1



カップ本体
カップふた
留めシール

①

「日持向上剤」のことで、
長持ちさせる効果がある。

(みたらしだんごの表示)

〈栄養をより強くする食品添加物〉

栄養
強化剤



リボフラビン

ちゃん



さん

わたしたち、栄養強化剤
は、からだに必要な栄養素
を補うはたらきをするよ。

どこにいるの？

- 小麦粉
- お菓子
- みそ
- めん類^{*}など

食品は加工したり、保存したりしているうちに、
栄養素が失われてしまったり、少なくなってしまうこともあるよ。
そんなとき、からだに必要な栄養素を補うのが栄養強化
剤の役割だよ。また、ぼくたちはあまりにたくさんの量がいつい
入ると、問題^{問題}が起きる場合があるので、とりすぎはよくないんだよ。

〈見た目を整える食品添加物〉



実は、ぼくたちは
4人いるんだ。色は
みんな茶色だけど、
性質はそれぞれ
少しずつちがうよ。

カラメル色素 4兄弟

どこにいるの？

プリンの上にかけているカラメル
ソースにもぼくたちが使われているんだよ。
ぼくたちのはたらきは、食品に茶色の色合い
をつけて、おいしそうに見せることなんだ。

- コーラ
- お菓子
- ソース
- ビール など

また、ぼくたちは「I・II・III・IV」の4種類あって、種類によってもとになる
物質や性質が少しずつちがうよ。だからそれぞれで使われる食品もちがうんだ。

カラメル色素が入っている食品

(あめの表示)

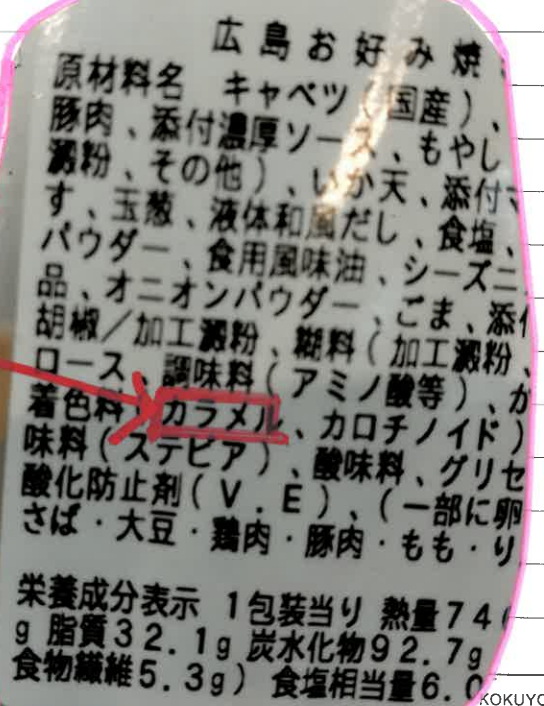


食品に茶色の色合

いをつけて、おいし
そうに見せるはたら
き。

(お弁当のお好み焼き)

お好み焼きにも
カラメル色素がら
まれていると知り、とても
おどろきました。



光沢剤



わたしは食品をつやつやにすることができるの。

原料はミツバチの巣なのよ。

どこにいるの？

- お菓子
- チョコレート
- くだもの
- ヨーキー豆

ミツロウ

ちゃん

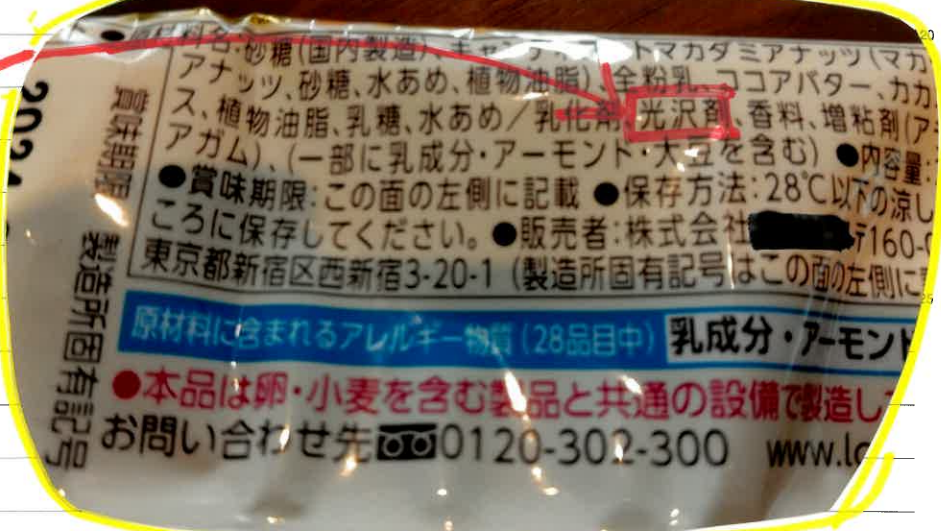
ミツバチの巣からつくられるわたしは、ハチミツのように、強いねばり気がある、てよくのびるのよ。だから、食品を膜でおおってつやつやさせたり、食品を虫から守る効果があるから、新鮮さを保ったりできるの。

また、チューインガムをしなやかにするために使われることもあるのよ。

ミツロウが入っている食品



食品を月曜で
おおって、つやつやさせたり、
新鮮さを保ったりする効果がある。



○また、写真1のような「無添加食品」というものもあります。

無添加食品とは、その名のとおりに、食品添加物を一切使っていない、または天然に存在しない合成化合物が使用されていないもののことです。もちろん、無添加なものの方がより安全であることに間違いないのですが、安全性の認められない天然由来のものを使っていることもあり、完全に安全とはいえません。

また、現状では、無添加の表示は作る側の任意表示であって、科学的な証明は必要ありません。買う側がこの表示にまどわされることなく、しっかりとよい商品か悪い商品かを見極める知識が必要といえるでしょう。



無添加食品の
表示

写真1

○ 食品添加物が入っている食品と無添加食品のメリットとデメリット

＜食品添加物が入っている食品＞

メリット

- 食品を長もちさせる。
- 見た目を整える。
- 味や香りを高められる。
- 栄養をより強くすることができる。など

デメリット

- 使用法を誤れば、毒性が現れる。
- 効果が著しいので、衛生管理がずさんになりえる。など

〈無添加食品〉

メリット

- 食品添加物が入っている食品よりも安全。
- 素ざい本来の味を楽しむことができる。

など

デメリット

- 安全性の認められない天然由来のものを使っていることもある。
- 「無添加」と書いていれば安全で、いい商品なのかどうかはわからないため、ほんとうにおいしいのか、品質は大丈夫なのかなどをよく見なくてはならない。

など

まとめ

- 食品添加物は様々な種類があって、それぞれ、使われる目的によ、て使われる種類がちがう。

例えば“…”

長もちさせたい!! =>

(長もちさせる
効果のある食品添加物
を!)



安息香酸
ナトリウム
姉さん



など

味や香りをよく
したい!! =>



クエニン酸
ちゃん



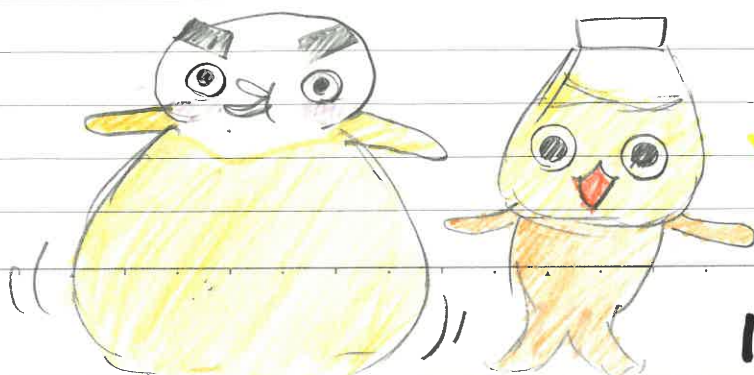
キシリトール
さん

- 無添加食品という、添加物が入っていない食品もある。しかし、安全性の認められない天然由来のものを使っていることもあるので、注意して食品を選ぶことが大変。

- 食品を選ぶ際には、「無添加」や「食品添加物」という言葉に惑わされず、栄養面、安全面から考えて食品を選ぶことも大変。

- 食品添加物は悪いものではなく、わたしたちの安全でおいしい食事を支えてくれている、大黒柱!!

でも、取りすぎは体に悪いため、工夫してうまく付き合っていくことが大事!!



ぼくたちのことを
もと知って、上手に
つき合っていて
ほしいな!

〇分かったこと、感じたこと

食品添加物はからだに悪いもの、と思っ
ていたけれど、本当はわたしたちの生活にかかせない
もので、栄養をより強くさせてくれたり、食品を長もち
させたりと、わたしたちにと、とても重要な役割
を担ってくれていたことが分かりました。

また、同じ役割でも、その食品や使い方によ
って使う食品添加物がちがうということも分かり
ました。

中には、1つの食品添加物にいろいろな種
類があるものもあって、おどろきました。またその中
にからだに悪いえいしょをおよぼすものも、およぼさ
ないものもあると知って、食品添加物と上手につ
き合うためには、正しい知識を身につけたり間ち
がった情報にまどわされないようにしたりすることが
大切だなと改めて感じました。

〇分かつたことから、思ったこと・考えたこと

食品添加物は、取り入れすぎたり、使用法を間ちかえたりすると、体によくない、ということが分かった。ので、あまり取り入れないようにしたり、表示を見て食品添加物がどれくらい入っているかなどを確かめながら、買い物をしたりするなどして、食品添加物とうまく付き合っていきたいです。

「100%安全な食品」を求めると、何も食べるものがなくなってしまうので、「100%ではなく、少しでも安全な食品を選ぶことが大事だと思います。また、食品添加物だけではなく、たんぱく質などの三大栄養素を積極的に取ることも大切にしなが、食品を選んでいきたいです。



○ 参考文献

- 三輪 操 「食品添加物ほんとうの話」
株式会社 あさ出版
- 監修：左巻 健男 イラスト：いとう みつる
「気になるあの成分のホントがよく分かる！
食品添加物キャラクター図鑑」
株式会社 日本図書センター
- 総合食品安全事典 編集会
「食品添加物事典」
- 監修：南 清貴 石川 みゆき
「ママのための食品添加物事典」
株式会社 主婦の友社

○ 使用図書館

高松市国分寺図書館

サンワリスタル高松

切 り 取 り 紙

作品の裏面に貼付してください。

↓個人提出の場合は記載不要です

「第12回 高松市 図書館を使った 調べる学習コンクール」 作品応募カード		学校用受付番号 (学校記入欄)	作品番号(事務局記入欄)	
		/	中・夢・牟 (国) 香	受付No /-/
部 門	(□に✓を入れてください。) ☐ 小学校1・2年生の部 ☐ 小学校3・4年生の部 ☒ 小学校5・6年の部 ☐ 中学生の部			
タイトル	いちばん怖いのは知らないこと！食品添加物 ホント図かん			
ふりがな 氏 名	うけがわ みなみ 請川 美波			
学 校	高松市立国分寺北部 小学校／中学校 [6]年生			

※作成者が複数の場合は全員の名前を記載してください。