



健康一口メモ

～食品添加物について～



2026年7月

身近な食品の中には食品添加物が含まれているものが数多くありますが、食品添加物とはいったいどんなものなのかご存じでしょうか？今回は、食品添加物について知識を深めたいと思います。

1. 食品添加物とは？

食品衛生法第4条に「食品の製造過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの」と定められています。

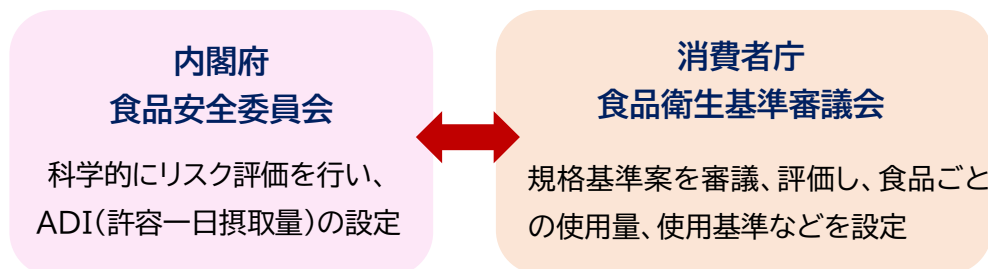
食品に添加することで、食品を加工しやすくする他、食品の品質、保存性、安全性を高めることができます。

●身近に使われている食品添加物と食品例●

食品添加物	使用されている食品(例)	使用用途
タール系色素 (赤2号、黄色4号など)	漬物、紅しょうが あめ、グミ 	色付け
炭酸水素ナトリウム(重曹)	野菜の水煮、蒸しパン	あく抜き、ふくらし粉
バニラ香料	プリン、ケーキ	香り付け
アスコルビン酸(ビタミンC)	サプリメント、清涼飲料水	栄養強化、酸化防止
二酸化炭素(炭酸ガス)	炭酸飲料 	爽快感 (シュワシュワした食感)の付与

2. 食品添加物の安全性について

食品添加物は、食品安全委員会による安全性評価と消費者庁での審議を経て、使用条件や使用量の基準を設定した後に使用が認められます。



国に認められていない食品添加物を、国内で使用することはできません。



ADI(許容一日摂取量): ヒトが一生にわたって毎日摂取し続けても、健康への悪影響がないと考えられる1日あたりの食品添加物の摂取量

3. 食品添加物の表示方法

食品添加物は、加工食品の普及や食品流通の国際化等を背景に、食品を理解して選択するための情報として、平成元年に加工食品全般に表示が義務付けられました。食品を包んでいる容器や包装等に表示されています。

生鮮食品

食品表示基準で定められた生鮮食品※¹は、下記のように食品添加物が表示されています。

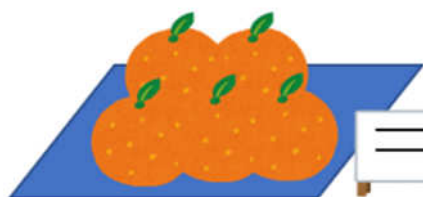
【容器包装に入れられている場合の表示例】



バナナ(フィリピン産)
防カビ剤(チアベンダゾール)

袋や容器に包装されている場合は、袋や容器に添付されているラベルに表示されています。

【ばら売りの場合の表示例】



オレンジ(南アフリカ産)
防カビ剤
イマザリル

ばら売りの場合は、ポップや値札等に表示されています。

※¹ 食品衛生法 食品表示基準別表第 24 に掲げる個別の食品

加工食品

食品添加物であることが明確にわかるように、一括表示の枠内にある添加物欄または原材料名欄に、重量の多い順に表示されます。

【添加物欄を設けて食品添加物を表示する場合の表示例】

名称	ゼリー
原材料名	砂糖(国内製造)、濃縮果汁(みかん含む)、 こんにゃく粉
添加物	ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、
内容量	50g
賞味期限	〇年〇月〇日
保存方法	高温多湿を避けて保存してください
製造者	(株)〇〇 三重県津市…

原材料名とは別に、添加物欄を設けて表示されています。



【原材料名欄に食品添加物を表示する場合の表示例】

① スラッシュ（／）で区分して表示する方法

名称	ゼリー
原材料名	砂糖(国内製造)、濃縮果汁(みかん含む)、 こんにゃく粉  ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料

② 改行して表示する方法

名称	ゼリー
原材料名	砂糖(国内製造)、濃縮果汁(みかん含む)、 こんにゃく粉 ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料

原材料名欄に表示する場合は、【／】で区切る、または改行し、原材料名と明確に区分して表示されます。



【参考】

食品添加物表示に関する情報 | 消費者 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/food_additive
食品衛生法 | 条文 | 法令リード | <https://hourei.net/law/322AC0000000233>