

プロセスチーズの乳化剤について

質問	回答
<p>プロセスチーズに使われている「乳化剤」は、人の健康を阻害するものではないのですか。</p>	<p>プロセスチーズは、原料のナチュラルチーズを加熱、溶融して作られます。その原料となるナチュラルチーズは、単純に熱を加えて溶かしただけでは、それぞれの成分が分離してしまい、うまく混合できません。</p> <p>そこで、水と油を混ぜ合わせ安定させる機能を持つ乳化剤を加えることにより、成分を均一化したプロセスチーズが作られます。</p> <p>その「乳化剤」は、食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なうおそれがないよう、成分規格や使用基準を定めた上で、使用が認められた食品添加物です。</p> <p>プロセスチーズを製造する際は、その基準の範囲内で使用されています。従って、安全性は確認されていますので、安心してお召し上がりいただけます。</p> <p>乳化剤として使われているリン酸塩などは、通常鉱物由来のもので、定められた基準の範囲で乳化剤として使用することは、国際的にも認められております。</p> <p>リン酸塩の「一日許容摂取量(ADI/ Acceptable Daily Intake)」は、JECFA (FAO/WHO 合同食品添加物専門家会議) が、1982年に開催された第26回会合において、70mg/kg 体重/日としています。</p> <p>なお、リン酸塩に含まれるリンは必須栄養素であり、ほとんどの食品中に含まれている成分であることから、一日許容摂取量(ADI)と表現することは適切ではなく、「最大耐容一日摂取量(MTDI/ Maximum Tolerable Daily Intake) 70mg/kg 体重/日(※)」としています。</p> <p>なお、最大耐容一日摂取量 70mg/kg 体重/日は、一日許容摂取量(ADI)と同じ数値になっています。</p> <p>(※) 70mg/kg 体重/日とは、例えば男性 20 歳以上平均体重 66Kg (総務省「国民健康・栄養調査」) の方の最大耐容一日摂取量は「70mg × 66 = 4,620mg」となります。</p> <p>このリンが、プロセスチーズに含まれる量は、730mg/100g です(七訂日本食品標準成分表)。つまり、20 歳以上男性のリンの「最大耐容一日摂取量」4,620mg は、プロセスチーズを一日 600g (6P チーズで約5箱) 食べる量となります。ちなみに、日本人のチーズ消費量は一人年間約 2kg です。一日あたり約 5g ほどです。現在の消費量の 120 倍のプロセスチーズを食べて、リンの最大耐容一日摂取量となるレベルです。</p>