

# 自分の健康を国頼りにするな

しみず まゆ  
清水 真結

(しがく総合研究所)

米国において、急速に加工食品に対する規制強化が強まりそうだ。ケネディ米厚生長官は、2026年1月の記者会見で「政府は（食品に）添加された砂糖や過度に加工された食品への競争を宣言する」と語り、スナック菓子や冷凍ピザなどの加工食品および砂糖の摂取量を減らすよう求めた。

日本ではよく海外の事情を引き合いに出し、日本の取り組みの遅れを指摘する声が上がりがやすい。しかし、こと食品の安全性・健康に

関する問題になると、日本はほとんど言っていないほど健康志向を高める海外の動向に無頓着である。私たちはどのようにして自らの健康を守っていけばよいのだろうか。ともに考えてみよう。

## 海外で高まる健康意識

2025年1月、トランプ大統領は食品添加物として使用していたタール色素の赤色3号から、ラットの研究において発がん

性が確認されたとして、赤色3号の禁止措置をすると発表した。2026年には、タール色素の赤色40号、黄色5・6号、緑色3号、青色1・2号、2027年〜2028年にかけて赤色3号を禁止すると決め、添加物の規制を見直している。これを受けて日本は、規制変更の必要はないとした。その理由について消費者庁は、「ラットでみられた発がんをそのままヒトに当てはめることはできない」と説明している。これは果たして正しいのだろうか。

日本では食品添加物の利用可能な量を定める際に、ADI（1日接種許容量）という国際基準を適用している。この基準は、ラットの実験で決められている。添加物の安全性について、片方では「ラットの実験はヒトにあてはめられない」と言い、もう片方では「ラットの実験をもとに基準を定

める」と言っている。これは明らかな矛盾だ。さらに、日本にはタール色素以外にも他国で禁止されている添加物が多く許可されている。たとえば、カラメル色素やたんぱく加水分解物はEUや米国で禁止されているほか、安息香酸ナトリウムについてはEUで厳しい基準が設けられている。また、EUは2019年に「欧州グリーンディール政策」を立て、2030年までに農地の25%を有機農業にする目標を掲げている。対する日本は「みどりの食料システム戦略」として2050年までに有機農業25%を目指す方針で、海外から20年も遅れをとった政策をとっているのである。

このように、日本は一貫性のない基準のもとで安全性・危険性を判断しているうえ、世界的な食品健康問題に関する規制の潮流に乗っていないのである。

## 輸入品の脅威

では、健康意識が向上している米国からの輸入食品は安全なのかというと、答えは否である。

米国から輸入する小麦には、除草剤のグリホサートと防カビ剤のイマザリルが添加されるなど、二重の薬品処理が行なわれている。実際に輸入した小麦でつくられた食パンからはグリホサートが検出される。簡単に言えば、日本のスーパーには除草剤入りの食パンが並んでいるということだ。米国が国内の食品の安全に鋭敏になる一方で、なぜ米国からの輸入品の安全性は担保されていないのか。それは貿易交渉に関連している。米国が日本に小麦を輸入するためには、食品劣化を防ぐためにどうしても薬剤を使わなくてはならない。日本では元々、

防カビ剤を農薬として使うことを禁止していたため、米国からの小麦輸入は断るべき対象であった。しかし、「自動車輸入を制限されたくなければ農薬基準を引き下げろ」という貿易交渉の圧力を米国はかけてきたのだ。それを受けた日本は、1977年、防カビ剤のOPPを農薬ではなく、食品添加物に分類することで使用を許可。2017年には、グリホサートの残留基準を6倍に引き上げた。日本は国益のために食の安全を犠牲にしてしまったのだ。

要するに日本に溢れる食は国内製造されているものも、輸入品も危険だらけだということだ。となると、何が危険なのかを知り、安全なものを選択する習慣を身につけることが自身の健康を守ることにつながる。

## 食選びのチェックポイント

では、私たちが食品を選ぶうえで何に留意しなくてはならないのか。大きく分けると2点ある。

### ① 輸入品を避ける

輸入小麦の例にもあるように、遠方から運ばれる輸入食品にはほとんどの場合薬剤が添加されている。まずは国産、可能ならば無添加の食材を選択してほしい。

### ② 食品表示を見る

食品表示で「／(スラッシュ)」以降は添加物が記載されている。今回挙げたような危険な食品添加物が含まれていないか、大量の添加物でつくられていないかをチェックすると良い。因みに「等、料、剤」のつく添加物は複数の添加物を混ぜているという意味であるため、警戒してほしい。また、

「／」前には原材料名が記載されている。輸入した食材が使用されている場合、(アメリカ)といった形で国名が記されているが、注意すべきなのが「国内生産」という表記だ。これは、海外から輸入した原料をもとに国内で生産したものであり、原料が「国産」という意味ではない。

この2点を見てもわかるように、添加物や材料表記には、含まれている悪いものを隠すような工夫がされている。

海外の食品安全の潮流に乗れないまま、日本政府はこの状況を変革しようとしていない。健康大国と言われている日本において食の安全を確保するのは、国ではなく私たち一人一人なのだ。まずは食品の安全性に対する意識を高めて、自らの健康を国頼みにせず、自分で守ろうとすることが重要なのである。

