



夏場でも腐らないつややかな卵の黄身に、安価に寿司を楽しめるねぎとろ、甘いのに太らないジュース……そんな便利でおいしい一品が手を加えられた「ニセモノ」だったとしたら——巧妙に家庭に紛れ込むその手口を暴く。

ハンバーガーにしようが焼き、ミートソーススパゲッティ……近年、レストランやスーパーの定番総菜メニューの肉料理に「大豆ミート」を使用するケースが増えている。大豆を主原料に、食肉の味わいを再現した代替食品の一種で、環境負荷や健康の観点から世界中で注目されているのだ。振り返れば、かにかの身に似せたかまぼこである「かにかま」や「魚肉ソーセージ」など安価で栄養のある代替食品は日本の食卓を豊かに彩ってきた。

しかし一方で、コストの安さや調達のしやすさなど供給側の都合で作られた本

体を壊し 死を招く 危険なニセ食品

健康維持のための「代替食品」や家計を助ける「安価な食品」がいまや体を蝕む「危険な食品」に

全リスト &調味料

「ぶつ切り」は加工食品扱い

物そつくりの「危険なニセ食品」もあふれている。ニセモノを見抜き、口に入れないための方法をお伝えする。

代表例はこの時期、旬々々とも言える月見バーガーほか、カルボナーラやドリアなどに用いられている半熟卵。加工食品ジャーナリストで一般社団法人ナチュラ&ミネラル食品アドバイザー

ザー協会代表理事の中戸川貢さんが解説する。「マクドナルドが使用しているのは真正正銘の卵ですが、そのほかの外食産業で用いられているのは鶏卵に植物油をはじめ、加工でんぷんや増粘多糖類などの各種添加物を加えて作る「ニセ卵」の可能性が高い。全卵を使って近年流行りの半熟に調理すると、どうしても食中毒の危険性が出てくる。各店舗で念入り加熱することその



私たちの食卓に紛れ込む

「危険な二セ食品&調味料」リスト

名称	特徴など
プロセスチーズ	牛乳から作られた「ナチュラルチーズ」を粉砕し、加熱溶融して乳化させたもの。チーズに含まれているとされる乳酸菌や酵素などの有益な微生物はこの時点で死滅する。スライスチーズなどがこれにあたる。
ニセチーズ	乳固形分が4割を下回った商品は「チーズ」の規格を外れる。大手チーズメーカーでクリームチーズとして売られていた商品は、'22年に仕様変更が行われ、クリームチーズに名称を変更。食品分類上は「乳等を主要原料とする食品」というカテゴリーになった。
ホイップクリーム	動物油脂のみで作られている「生クリーム」と同じ陳列棚で売られているが、「ホイップ」の名前が入っているものは、植物性脂肪が原材料の3〜5割を占める。
精製塩	天然塩とは違い、塩化ナトリウム以外のカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分が取り除かれている。固結防止のために下痢や吐き気などの症状の報告事例もある炭酸マグネシウムを添加したもの。
液みそ	化学調味料や添加物が多数加えられており、みそ本来の風味や栄養価が損なわれているものが多い。だし入りみそも同様。
めんつゆ	原材料表示に「かつおエキス」と書いてあるものには注意。純粋なかつおの削り節から取っただけではなく、アルコール抽出や酵素反応など、さまざまな手法を用いて抽出している場合がある。その場合、発がん性リスクがある「たんぱく加水分解物」が含まれている可能性がある。
みりん風調味料	みりんの風味に似せるため、うま味調味料や水飴、もち米・米こうじの醸造調味料や酸味料を原料としている。

垣田さん、中戸川さんへの取材をもとに本誌作成。

表示に、『〇〇エキス』と書かれていたら注意が必要。表示されているだけでなく、発がん性リスクがある「たんぱく加水分解物」が含まれていることがありま

安価なもの、原材料表示を確認

「みそ」の中にも、化学調味料や添加物が多数加えら

よく確認することをおすすめします。なかでも気をつけてほしいのがアスパルテームやネオテーム、スクラロースといった人工甘味料。最近の健康志向のなか、見せかけのカロリーを低く抑えるために使用されていますが、

最新の研究では人工甘味料は体脂肪減少など長期的な体重管理には効果がないとされているところか、発がん性すら指摘されている。さらに人工甘味料を過剰に摂取すると、2型糖尿病発症リスクが上昇するという研究結果もあります。

添加物以外にも危険因子は存在する。冒頭の大豆ミートは、材料に使用される大豆やとうもろこしに遺伝子組み換えのものが多く見受けられること。海外では、「代替肉は添加物たっぷり」の超加工食品」という見方もある。

遺伝子操作するゲノム編集技術を活用した「ゲノム編集養殖魚」も市場で注目を浴びているが、これも近未来の技術だと手放しで喜んではいけない。飼料の利用効率が上がることや、特定の性質を持つ種を安定的に「作る」ことがメリットとされるが、抗生物質を大量に使っていることが指摘されるなど、不自然な成育による健康への影響はつきりと解明されていないのだ。

名称	特徴など
牛脂注入肉	硬い赤身肉に牛脂や調味料、添加物を注入して人工的にサシを入れ、霜降り肉にする。味は脂の乗った和牛とほぼ同じ。
成型肉	精肉過程で細切れとなった肉を結着剤で固めたもの。サイコロステーキは代表例のひとつ。
カサ増しハム	水や大豆たんぱく、でんぷん、リン酸塩などで原材料の肉よりも2〜3割ほどカサ増しする。市販のほとんどのハムやソーセージが該当する。
ニセ卵	動物油脂や植物油脂を用いて卵に似せた加工食品。半熟卵は食中毒リスクがあるため、外食や加工食品で重宝され、ファストフード店ほか、コンビニで売られるパスタなどにも使用される。
液卵	主に外国産の卵を、輸送時の利便性を図るため現地で殻を割って中身だけにしたもの。外食産業で加工食品として流通している。腐りやすいので防腐剤が使われている。
加糖はちみつ	人工の甘味料(水飴や砂糖)を加えて仕上げたはちみつ。安価で、風味や色も純粋なはちみつと同じだが、栄養面では劣る。
まぐろぶつ切り落とし	品質保持のため植物油脂や酸化防止剤、pH調整剤などが添加され、「とろ加工されたまぐろ」の可能性が高い。
ねぎとろ	回転寿司やパック寿司のねぎとろの原材料はとろではなく、単体では売り物にならない品質の赤身に植物油脂や調味料などを混ぜて和えたものがほとんど。
濃縮還元ジュース	野菜や果物をすりつぶして水分を飛ばし濃縮させ、ペーストの状態に冷凍保存したものに製造メーカーが水を加え、ジュースにしている。損なわれた風味を甘味料や香料、酸化防止剤などの添加物で調整するため、原材料の健康成分はほとんど得られない。
糖類ゼロドリンク	糖類の代わりに人工甘味料のアセスルファムカリウムやスクラロースが添加されていることが多く、健康への影響は糖類入りのドリンクと同じかそれ以上にある。
醸造アルコール添加の日本酒(アル添酒)	純米酒と書かれている日本酒以外には、でんぷん物質などを原料として発酵させた醸造アルコールが添加されている。

は避けられますが、提供時間が遅くなったりマンパワがかかっている。その点、サルモネラ菌やカンピロバクターなども無縁なニセ卵であれば、作り手にとって安心して使える。しかし、増粘多糖類の一部には発がん性が指摘されています(中戸川さん・以下同)

「自然のまま」であるはずの生の魚介類にもニセモノが交じっていることがある。「まぐろ」などのぶつ切りがそれにあたります。サクカ刺し身状態の生食用鮮魚介類は、次亜塩素酸ナトリウムを除く添加物を使用することが禁止されていますが、「ぶつ切り」は加工食品扱

いとなり、規制外。変色や乾燥を防ぐために、『pH調整剤』や植物油脂などが添加されていることが少なくありません。それらの「ニセ食品」が恐ろしいのは、本物に近づけるため、体にとって有害な添加物をたっぷり使っていること。中戸川さんは

「そうしたケースは近年増加傾向にある」と言う。「食品の原材料費が高騰する局面において、メーカーや外食産業ではコスト削減のため、原材料の配分や加工方法の見直しが行われています。それによって、ニセ食品が生まれる事例は少なくありません。

たとえば、大手チーズメーカーの代表商品のクリームチーズは'22年に「クリーミーポジション」という名称に変更されました。チーズと名乗るには無脂乳固形分と乳脂肪分をあわせて全量の40%以上でなければいけません。配分の見直しにより、それを下回ったよう

これにより、チーズから「乳等を主要原料とする食品」になったのだ。「原材料表示を見ると、以前にはなかった増粘剤が添加物として追加されているのも気がかりです」。

「まがいもの」が紛れ込んでいるのは食品ばかりではない。物価が高騰するなか、いつもより少し安い調味料を選んだところ、それが添加物まみれのニセモノだったということもある。

食品表示アドバイザーで消費者問題研究所代表の垣田達哉さんが指摘する。

「もち米や米こうじ、蒸留酒などを原料に作られる本みりんは、酒税法上の酒類として販売されており、糖類以外の添加物は認められていません。

一方、『みりん風調味料』や『みりんタイプ調味料』と呼ばれる類似品は、