

目 次

まえがき . . . 3

第1章 だいじょうぶですか? . . . 9

1 牛乳 . . . 9

- 1) 牛乳は仔牛のもの . . . 9
- 2) 成人女性の死亡リスク増大 . . . 10
- 3) 牛乳はカルシウムの摂取に不適切 . . . 13

2. 粉ミルク . . . 14

- 1) 発がん性の不純物 . . . 14
- 2) 調味料で問題となっていた不純物 3-MCPD . . . 16

3. 食用油脂とトランス脂肪酸 . . . 17

- 1) 寿命が短くなる食用油脂 . . . 17
- 2) トランス脂肪酸が原因ではない . . . 18

4 ポテトチップス . . . 21

- 1) アクリルアミドの多い食品 . . . 21
- 2) 安心できないアクリルアミドの低減化 . . . 22

5 遺伝子組換え食品 (GMO 食品) . . . 24

- 1) 遺伝子組換え穀物の作成法と安全性 . . . 24
- 2) EU に比べ圧倒的に多い GMO 作物 . . . 25
- 3) EU に比べるとあいまいな遺伝子組換え表示 . . . 27

6	遺伝子組換え添加物（GMO 添加物）	・・・	29
	1) GMO 添加物の実態	・・・	29
	2) 遺伝子組換え添加物の規制緩和	・・・	31
7	パン・菓子	・・・	32
8	ウインナーソーセージ	・・・	35
	1) 発がん性の発色剤（亜硝酸ナトリウム）	・・・	35
	2) アナトー色素の安全性	・・・	36
9	おにぎり	・・・	40
	1) 「明太子おにぎり」の亜硝酸ナトリウム	・・・	40
	2) 「おにぎり」から食塩 安全量を超過	・・・	41
10	デザート	・・・	44
11	カット野菜	・・・	46
12	しらす干しと殺菌料	・・・	48
	1) 過酸化水素	・・・	48
	2) 過酢酸製剤	・・・	50
13	ポストハーベスト農薬	・・・	52
14	調味料 魚しょう	・・・	54
15	タール色素	・・・	57
	1) 欧米よりも多い日本の品目数	・・・	57
	2) 子どもの多動性と関連か	・・・	58
	3) タール色素の不純物	・・・	59

16 筋肉増強剤 . . . 61

- 1) ジルパテロールの副作用 . . . 61
- 2) ドーピングによる選手資格と名誉の喪失 . . . 62

17 食品中の発がん物質 . . . 63

第2章 教えて! . . . 65

1 成形肉って、どんな肉 . . . 65

2 どこで作っているの? 製造所固有記号 . . . 70

- 1) 製造所固有記号 (固有記号と略す) . . . 70
- 2) 輸入食品の製造者名と原産地の疑問 . . . 72

3 「保存温度変更食品」って、なあに? . . . 74

4 お茶飲料の「国産」って、本当? . . . 77

5 エビが「安全」になったのは、どうして . . . 79

6 「健康食品」って、健康な人が食べるの? . . . 81

- 1) 健康な人には勧められない「健康食品」 . . . 81
- 2) 「健康食品」って、薬とどこが違うの? . . . 83
- 3) 「機能性表示食品」って、なあに? . . . 86

7 「天然」って、本当に安全? . . . 89

8 「無添加」って、本当? 添加物表示制度のゆがみ . . . 92

- 1) 「無添加」表示の遠因 . . . 92
- 2) 安全に寄与しない用途名表示 . . . 94
- 3) なし崩しの規制緩和 . . . 95

9	世界標準を満たさない原材料表示のルール	・・・	97
1)	添加物と添加物以外の原材料の区別が混乱の一因	・・・	97
2)	EU との表示の違い	・・・	98
3)	スウェーデンとの違い	・・・	100
4)	韓国との表示の違い	・・・	101
10	アレルギー表示のルール	・・・	103
1)	日本のアレルギー表示と国際基準	・・・	103
2)	コチニール色素アレルギーと低アレルギー化の取組	・・・	104
11	日付表示のルール 消費期限、賞味期限、製造日	・・・	107
1)	消費期限の設定方法	・・・	107
2)	賞味期限	・・・	108
	あとがき	・・・	111
	著者略歴	・・・	113