

## 重合リン酸塩の話

重合リン酸塩は食品添加物のひとつです。品質改良剤という種類ですが毒性がないので、添加物として表記する必要がないのです。表記されないためにどのくらい使われているかわからないのです。

毒性がないのならいいじゃないかと思われるでしょうが、そう単純なものではないので、その話をします。

この話は日野厚先生が30年以上前に話しておられるのですが、それを見て私もドキッとしたのです。日野先生が雑誌の取材で話しておられますので、はじめにその記事の文章を紹介します。

一般に関心が薄く、しかも非常に健康を害する可能性の考えられるものに、ポリ・リン酸塩があります。これは添加物公害の盲点ですよ。品質改良剤として数多くの食品に広く使用されています。たとえば、カマボコに入れば、コシを強くし、ハムやソーセージに入ると、膨脹性、保水性、結着性を増し、練り製品、清涼飲料水、缶詰、醤油、佃煮、ソース、食酢、漬物類、味噌、豆腐、アイスクリーム、酒類、麺類、チーズ、などの変色変質防止、味の調和、風味の向上、組織の改良などに広い効果を示します。これが、実に多くの食品に添加されているのみならず、一つの食品の中に比較的多量に使われていることが多い点が問題なのです。

この物質は、食べ物の中にあるカルシウムなどと結合し、水に不溶性の化合物にして、私たちの腸で吸収できなくしてしまうんですよ。それだけでなくカルシウムの摂取不足と日本人は言われていますのにね。

カルシウムを代表とするミネラルは、人体の機能の根本を支えているのです。

人体はブドウ糖を使ってエネルギーを出し、そのエネルギーで各臓器を動かしています。各臓器は化学反応により動いています。その化学反応を助けているのが酵素です。

酵素はタンパク質できていますが、それにミネラルがくっついているのです。ミネラルのない酵素もありますが、ミネラルの付いた酵素はミネラルがないと働かなくなりま



す。したがって、ミネラルが無くなるということは、人体が機能しなくなるということなのです。

例えばカルシウムを説明すると、骨の材料だけではありません。精神をコントロールしています。カルシウムが不足すると、精神が不安定になりイライラするようになります。

カルシウムは免疫活動も調整しています。カルシウムが不足するとアレルギー病になりやすいのです。カルシウムは血圧のコントロール、血液凝固にも関わっています。

平成 24 年 7 月 24 日 食養内科勉強会資料