

## まだマシな添加物リスト 1

### 赤キャベツ色素

**主な使用食品** ゼリー、菓子類、漬物

**ポイント** 赤、紫キャベツより、弱酸性水溶液で抽出したもの

### アナトー色素

**主な使用食品** 乳製品、菓子類、漬物、魚加工品

**ポイント** ベニノキ種子から温めた油脂で抽出する。動物実験での大量投与でも死亡例はなく、変異原性もない。解剖でも異常はなかった。

### オレンジ色素

**主な使用食品** 菓子類、柑橘系の食品

**ポイント** オレンジの果実、果皮より搾汁したもの

### キサントガム

**主な使用食品** ドレッシング、ソース、プリン、サプリメント

**ポイント** 天然の多糖類。実験でも血液、尿、免疫、善玉コレステロールへの影響も見られなかった。

### クエン酸、クエン酸Ca、クエン酸Na (カルシウム、ナトリウム)

**主な使用食品** ゼリー、ジャム、冷凍魚介

**ポイント** 元々柑橘類に含まれる酸。ただし、クエン酸Naはナトリウムを摂取することになるので、高血圧の人は頭に入れておくと良い

### トレハロース

**主な使用食品** 食品全般

**ポイント** 麦芽糖を酵素によって処理して得られたもの。きのこやエビにも含まれる

### パプリカ色素 別表記 (カロチノイド、カロチノイド色素、トウガラシ色素、カロテノイド色素、カロテノイド)

**主な使用食品** ドレッシング、練り物

**ポイント** 唐辛子の実から加熱した油などを用いて抽出する

### ブドウ果皮色素

**主な使用食品** ガム、ワイン、ジャム、ゼリー

**ポイント** ブドウの果皮より、水で抽出して得られたもの