

無添加至上主義の風潮に一言

鈴鹿医療科学大学 教授 長村 洋一

始めに

ある都市の教育関係のトップの方が個人的に話をしていたとき「私は回転寿司に行くときは、無添加に徹底している〇〇寿司に決めている。他の回転寿司は添加物だらけで何を入れて喰わせているか分からない。」とおっしゃったことを聞いて大変驚かされた。高校、大学の文系、理系の先生、または食に関連した教育に携わっておられる方においてさえ、食品添加物に関しては“無添加を良し”と公言される方が少なからずおられる。昨年の本協会誌の記事に、文部科学省がその通達の中で食品添加物を危険視している問題点を指摘させていただいたが、文部科学省の基本的に有しているこうした姿勢の影響とも考えられる。この話はそんな例を彷彿させる話であったが、小生はこの方に「他の回転寿司と、この店とでは添加物の使用にそんなに差は無いですよ。それにもともと添加物は悪いものでもないですよ。」と直ちに申し上げた。しかし、まるで納得されないどころか「私はそうは思いません、今のご時勢、業者は何をやっているかわかりませんよ、あの店はあれだけ無添加にこだわっていると書いてあるから、そんなに嘘はついてないと思いますよ。」と反論されたのみであった。

この寿司屋さんは小生も何度か行ったことがあるが、確かに店のあちこちに「無添加へのこだわり」が書いてあり、それはお客さんへの安全を考えてのように表現されている。そして、同じような価格設定がなされている他の回転寿司にも、お客様の安全を考えて限りなく無添加にこだわっていると言うような説明書きが広告文に書いてある。要するに標榜のレベルの違いはあるが、どこの回転寿司も無添加めいたことが表記してある。そして、どの店も例外なく、お客様の安全を考えて努力して無添加にしていることを強調している。

優良誤認の一種

しかし、本当にどれだけ無添加により安全や安心が確保されているのだろうか。この回転寿司屋が添加していないと言っている合成保存料であるが「もし使用している回転寿司屋があるとしたら何に使っているだろうか？」と自分の周囲の何人かに尋ねてみた。すると、多くの人々の回答は寿司ネタ、すなわち刺身に使用しているのではという内容であった。すなわち、多くの一般人は、無添加を掲げている回転寿司屋では刺身に合成保存料を使用していないと受け取っているということである。

ところが、もともと、寿司は生鮮食品であるので、この店が長年の努力の末に追放したと豪語している合成保存料は、刺身には原則として使えない。もし、使えば食品衛生法違反で摘発されることになる。従って、他の回転寿司でも明らかに使用していない、というより使うことが禁止されている合成保存料を、他の店が使用していると誤解させるようなこの書き方は一般人に対してかなり大きな優良誤認を生じさせている。なぜなら、多くのコンビニのおにぎりや弁当などに「合成保存料は使用してありません」と記載されていることから明らかなように、一般人は少なからず合成保存料という言葉を嫌っているからである。

無添加のお茶？

この寿司屋さんでは、この店が開発したペットボトル入りの究極のお茶が寿司と一緒に廻っ

てくる。このお茶を初めてみたとき、ひょっとしてこのお茶は無添加？とびっくりした。もし、そうであるとしたらどんな技術でやったのだろうかと非常に強い興味を持ったが、そのラベルを見てがっかりし、そのがっかりは飲んでみて確信に変わった。その究極のお茶には、何処にでもあるペットボトルのお茶と同じようにビタミン C が添加してあり、味が際立って良いものでもなく、いわゆるペットボトルのお茶の味そのものであったからだ。

少し年配の方は覚えていると思うが、缶入りウーロン茶や缶入り紅茶などに数年遅れて日本茶の缶入りが出た。その遅れた理由は、紅茶やウーロン茶は比較的簡単に缶入りが作れたが、日本茶の缶入りは難しかったからである。日本で最初に日本茶のペットボトルを販売したのは、「伊藤園」であり、この研究所の方にも尋ねてみたが、ビタミン C を添加せずにお茶の味を長く保つことはかなり困難でしょうとおっしゃっていた。紅茶やウーロン茶は入れてから時間がたっても腐らなければ味はそんなに大きく変化しない。例えば、今日入れたウーロン茶を明日暖め直してみると、結構飲めるものである。しかし、日本茶は入れてから 30 分も経過すると味は大きく変化してしまい、暖めなおしても味は元には戻らない。

従って、日本茶の場合は沸かして缶やペットボトルにそのまま入れて、ある程度日本茶の味を保ったまま保存しておくことは困難である。それはお茶の味を構成している幾つかの成分が酸化されるためである。そこで、そのお茶の成分の酸化を防ぐためにビタミン C の添加が行われた。今日においてもなお日本茶の味は入れたての状態のまま保つことは不可能であるが、ビタミン C を添加することで少なくとも日本茶として販売できるレベルの味の維持はできるようになった。だから、市販の日本茶のペットボトルや缶入りのラベルを見るとどこのメーカーのものでもビタミン C が添加してある。そしてこの回転寿司屋さんの究極のお茶にもビタミン C は立派に入っており、無添加とは全く無縁のお茶である。

排除されているのは指定添加物のみ

このように、この寿司屋さんで出てくる食材には食品添加物を使用したものがある。そこで、よく調べてみるとこの回転寿司の無添加は、化学調味料、人工甘味料、合成着色料、合成保存料を 4 大添加物と特別扱いをし、それを使用していないことを根拠として主張している。ところが、これら 4 個の化合物には既存添加物の一つもなく、全て指定添加物であるから、適正使用において何ら健康障害を心配する必要のない食品添加物ばかりである。確認のため、日本食品添加物協会の担当者に指定添加物で近年削除された物の有無を尋ねたところ「ここ 30 年以上指定添加物で安全性が問題となって削除された物質は皆無である」との回答を頂いた。

このように安全な食品添加物をことさら危険な物質のように騒ぎ立てて、無添加にすることにエネルギーを費やして優良誤認を狙った営業方針と言うのは本当に意味があるのだろうか。回転寿司という味を良くして低コストに抑え、さらに安全性を追求しなければならない外食産業は、いかに美味しくするかと言う味の問題や、生鮮食品で頻発する細菌性食中毒からいかにお客さんを守るかと言ったリスク管理に力を入れないと、やがてまともな消費者から見放されるであろう。それは、小生と学生の次の会話からの感想である。

この原稿を書くために小生の教えている学生たちに、この寿司屋さんの無添加をどう思うかと質問をしてみたら、「先生、無添加だから行くなんて私は考えません。味で選びますから〇〇寿司は行きません。」と言う回答が返ってきた。小生は「日頃無添加ナンセンスを唱えている先生の機嫌を取るためにそんなことを言っただよ。」と言ったところ、学生から「機嫌を取

っている訳ではありません。ネット上で調べても皆、味の問題を論じていて無添加などにこだわっていないですよ。」という回答が再び返ってきた。そこで、学生の話をもとにネット検索を行ってみたら、確かにネット上でこの寿司屋さんと別な寿司屋さんでどちらが良いかの論争が展開されていた。その論争ではこの寿司屋さんより別な寿司屋さんの方が味において断然評判が良く、無添加を評価してこの寿司屋さんが良いと言う意見は小生が調べた限りでは見当たらなかった。ただ、幾つかの他のブログでは無添加を評価している記事も出ていたが非常に少なかった。このネット上の評価は全て主観に基づいたものであるから絶対的な意味は無く、若干意外な感じもしたが、消費者の評価の一断面ではある。

こういうネット上の評価を見ると、この寿司屋さんは「味に勝る無添加の重要性」をアピールする必要があるが、味を犠牲にしてでも無添加が安全であることの訴えを科学的な理解力を有する消費者に納得させるのにはかなりの無理がある。しかし、科学に縁の遠い人達に対してはいたずらな恐怖心を煽げば、味の評判は悪くても安心な寿司だと言って食べてくれる最初にあげた教育者のような人たちをある程度顧客として確保することは可能であろう。しかし、そんなことが本当に日本の食の安全につながり、食文化に貢献することであるかどうかを科学的に良く考えて欲しいものである。

無添加ナンセンス論の波紋

小生は市民講座等の機会が有るごとに、スーパー等の食品売り場をはじめ、食堂や安心を売り物にする店において無添加を標榜することのナンセンス論を展開させている。その波紋が少し広がっているようである。その波紋から無添加表示の有する意外な一面が明らかになってきた。まず小生の日経 BP 社の記事を読んだある方からのメールであるが、「無添加を標榜した回転寿司の無添加が、実は4大添加物と称して指定添加物の追放に重点をおいていてナンセンスである、と書かれた先生の記事を読みました。そこで、私自身でも調査してみたら、その通りでした。従って、確かに先生のおっしゃるように無添加にする必要などまったくないことが分かった。となると、あれだけ仰々しく無添加を標榜する回転寿司があるなかで、無添加を標榜していない回転寿司に行った時に、この寿司屋はおいしいけれど大丈夫かな？と心配しながら食べていましたが、あの記事を読んでから自分がいつも行く寿司屋がおいしくて問題のないことが分かって“安心”してゆけるようになり、ますますその寿司がおいしくなりました。」という報告であった。

問題にしたいのは、この「安心して行けるようになり、今まで以上においしく感じられるようになった」という無添加表示がもたらしてしている精神面の弊害に気付かせてくれたことである。宇宙飛行士の若田さんが、ご自身や同僚の尿から精製した水を飲料水として乾杯をしているテレビのニュースが昨年報道された。この場面には若田さんが、尿などの排泄物も含めた水から精製され、チューブに入った飲料水を、他の飛行士と一緒においしそうに飲んでいる姿であった。このようにして宇宙船の中で飲料水が作り出されるということは、まさに科学の勝利で素晴らしい技術の一つである。ところが、この様子を「汚いとか危ない」と非難される方がおられる。しかし、「気持ち悪い」という感情の問題でいやだと言うことは仕方がないとしても「汚い、危ない」という非難は当たらない。おそらく、この再生水は我々が日ごろ飲んでいる水道水などよりはるかに純粋で綺麗だと推測されるからである。それなのに、例えばその水を飲もうとする人に、その水がどんな水から作られたかをことさら強調して「良くそんな怖い

水を飲むね」などと言われれば、気にせず飲んでいた人も気持ち良くなり美味しい水として飲めなくなってしまう。

しかし、これは科学文明に対する大きなブレーキとなる。すなわち、安全で綺麗な水に対して、そのルーツを問題として汚いとか危ないと言うことは、科学の問題と感情の問題の混同である。しかし、食品添加物の世界では、これを非難する人たちが「石油から合成されている」、「おがくずからできている」、「虫から抽出した」などと、使用されている原料をあげてことさらに消費者の感情的反感を煽っている。そして、食品添加物に対し、ただ「食品添加物が入っている」ということだけで食に問題があると意識している人達の多くが、科学的な理解に立たず、感情論のみで知らず知らずのうちにおいしく食べられる食をわざわざまざるしてしまっているのではないかと危惧をしている。

精神的問題の側面

昨年夏に生活協同組合コープ神戸広報室の新聞「きょうどう」の取材を受けた。その取材の主な目的は、生協の会員の方に会報を通して無添加至上主義にあまり意味が無いことを知らせるために先生の話を取材したいとのことであった。そして、その記事はコープ神戸の新聞「きょうどう」の今年の7月号に掲載された。その大見出しは「食品添加物とどうつきあうか」で、サブの大きな見出しとして「化学物質の適正使用と有効活用なくして 21 紀の食は語れない」という記載があった。

その記事の中には、小見出しとして“安全か否かは「量」の問題”と明確に量の問題を非常に重要なことと紹介している。この記事が食品添加物を全て悪者視している人達に最も多い誤解の原因となっている「量の無視」を強く戒めた記事となっており、小生がいつも市民講座等で話している意図が正確に伝わっている内容であった。この取材をされた記者との会話においても無意味な無添加論争の持っている精神的な問題を見事に感じさせてくれる一場面があった。

来られた記者の方は開口一番、「神戸生協は無添加ハムを最初に作ったことを誇りにしているところですから、食品添加物は無いほうが良いと確信している人が非常に多く、その人たち向けの記事になります。そして、私はもともと文系ですので科学はあまり強くありませんからよろしく」とおっしゃった。しかし、その取材の姿勢には話を一つも聞き逃さないようにという熱心な気持ちが非常に強く感じられた。投げかけられる質問は、一つ一つがかつての市民講座の後で良く出てくるような質問であったが、小生も一生懸命回答をさせていただいた。

取材は3時間余に及んだが、記者は、取材を終えられた後で「無添加至上主義の多い会員通信に先生から伺った内容を何処まで理解できるように伝えられるか自信がありませんが、今日は本当に新しいお話を頂きましてありがとうございます」との挨拶をされたうえに、「でも、先生のお話を伺って、今までは出汁の素を使うたびごとに罪の意識を感じていましたが、食文化の一つのあり方だということが分かって気楽に出汁の素が使えるようになりそうですし、使った料理をおいしいと素直に感じて良いことが分かって随分と気が楽になりました」とおっしゃった。このように世の中に流れている無添加至上主義的な発想は食の安全・安心を考える人たちに知らない間に安全な添加物を使用することに対して罪の意識を植え付けている。

意外に多い？ 添加物使用に対する罪の意識

記者が帰られた後で研究室に戻り「今日取材に来られた生協の方が、小生の話聞いて罪の意識なしに出汁の素が使用できる気になって随分楽になった、と喜んで帰られた」と話したところ、大学院生の一人が「先生、私もそうですよ、最初先生から添加物の話を聞いたとき随分とカルチャーショックを受けましたが、あれ以来出汁の素を使用するようになりおいしい物を素直においしいと感じられるようになって気が楽になりました」と言い出した。そこにたまたま居合わせた事務職員の女性も「私も先生の話聞いてから罪の意識なしに出汁の素が使えるようになり、それでおいしく感ずることが悪いことではないと考えるようになって気が楽になりましたよ」と追加発言があった。

実は、同じような発言は市民講座で小生の話聞いた方の感想として何度か耳にしてきた。その人達に共通しているのは、出汁の素を使うことに罪の意識が無くなったことと、そのことによりそれまでよりも素直においしいと感じられるようになった、ということであった。生協の記者の取材話がきっかけとなり研究室では暫く添加物と罪の意識と味の問題が議論の対象となり種々な話題に花が咲いた。

その議論の中で明らかになってきたのは、“神戸生協の記者や大学院生の罪の意識は、旨み調味料を使用することが料理をするものの手抜きである、という無添加を大切にしている人達の食文化論的なものに根ざしており、冒頭の回転寿司に関する教育関係者の発言の場合は、食品添加物を危険な物と考える観点に根ざしている”という2つの側面であった。いずれにしても彼らには今まで無添加が良いと感じていたことは、単に観念的な問題のみではなく、微妙な形で味にまで及ぶ精神的圧力となっていたことが明らかになった。

その議論を行っている場に、奥さんが徹底した無添加主義である研究者がいた。私は彼に「先生のご家庭では味噌汁の出汁はどうしていますか」と尋ねたところ、「家内は鰹節から出汁を取って毎日の味噌汁を作っています」と回答された。そこで、さらに私が「じゃー、外食したりして出汁の素を使った料理に遭遇すると違いが分かるのでは」とさらにたずねた。「実は、私は外で食事をするとき、よく化学調味料の味がしてまずいと思うんですよ。少し、贅沢ですかね。」と申し訳なさそうに答えた。彼は研究室の付き合いとしては我々の行く街中のレストランや居酒屋に出かけるが、家族で出かけるときにはそういう料理屋ではなく、名の通ったレストランか料亭のようなところしか行かないそうである。

本当に幸せな人は？

私は「無添加の料理を食べていると、添加物を使用した食事がまずくて食べられなくなりまずよ」と言う人に何人か会って知っている。その人達は、無添加こそ本物の味であり、添加物を使用した料理を旨いと感じるのは下賤の民である、というようなニュアンスの発言を良くされる。しかし、こうした発言を聞くたびに私は違う感情が湧いてくる。

私には煮干を出汁として作られた味噌汁の味は、小さい頃を思い出すことのできる自分の育った家庭の味噌汁の味であり、家内が鰹節の出汁や出汁の素でつくる味噌汁もすべておいしいと感じて家の中でも外でも、どれも楽しく食べている。しかし、出汁の素を使った料理をいけないとかまずいと考えている人たちは、多分私の家内が出汁の素で作ったおいしい味噌汁を手抜きとかまずいというに違いないと思う。そうなるならば私は家内が出汁の素を使った料理を作ってくれることに強い感謝の念が湧いてくる。それは、どんな料理もおいしいと感じて食べられるからである。出汁の素を使用した料理が危険な食事であるならば味で区別ができて食べられ

ないと言うことは重要であるが、危険でないとしたら食べられるほうが幸せだと感じている。

小生の研究室に食の問題を生理学と心理学の両面から追求している研究員が共同研究者として、彼女も研究室でのこの無添加論議に加わっていて「小さいときから旨み調味料だけを使用した料理を食べて育った子供の中には、旨み調味料を使わない料理をまずくて食べられないという問題もありますよ」と重大な発言をした。そして、この論議は大きな結論を生むことになった。彼女のこの発言と先述の無添加主義者が旨み調味料をまずいと感じるという2つの現象から明らかになってきたのは、どちらか片方しか知らない人はそうでない料理をまずく感じるようになってしまう可能性があることである。では、このどちらが正しくあるべき姿で、どちらが間違いかという問いを投げたら「どちらも気の毒である」と明確な回答をしたい。それは「何でもおいしく食べられることは幸せなことである」と私は考えているからである。

旨み調味料においても量の問題が

旨み調味料を容認するとしてもその使いすぎを問題にして結局は無添加が良いという結論を論じておられる方にも時々遭遇する。しかし、塩、砂糖、胡椒、唐辛子などのどの調味料も信じられないくらいたくさん使用する人たちがいる。そして、その人たちがおいしいといって食べる料理を私は残念ながらあまりおいしくないと感ずる。すなわち、ここにも料理に添加する化学物質の量が大きく関係をしている。すなわち、旨み調味料を使い過ぎてはいけないという注意は、塩や砂糖を使い過ぎてはいけないと言う注意と同次元の問題であるから、同じ調味料なのに旨み調味料のみを使用しないことを良しとするのは奇妙なことである。

少なくとも、安全を護るためとか手抜きになるからと言って旨み調味料を使用することに罪の意識を感ずる必要性がないことは明らかになった。そして、そうした精神的圧迫感を持ちながらおいしい食事をまずくすることはつまらないことではなかろうかと私は考えている。ただ、一つ明らかなのはどちらも極端に偏ると結局は味に関する感受性の世界が狭くなってしまうことである。食文化を大きくして行くのにはひたすら伝統を守るという姿勢も必要であるが、新しいものを取り入れてゆくのもまた食文化の一つの方向であり大切なことである。