



pixta.jp - 3128179

## 食品添加物一覧

種類	食品例
甘味料	ガム・菓子・ジャム・清涼飲料・アイスクリーム・漬物・味噌・醤油等
着色料	飴・チョコレート・菓子・清涼飲料・アイスクリーム・ソーセージ・漬物・缶詰・味噌・醤油・魚肉練り製品・マーガリン・パン・即席めん等
保存料	果汁飲料・ジャム・ハム・ソーセージ・漬物・味噌・醤油・ケチャップ・マーガリン・乳製品・魚介乾製品・魚肉練り製品等
増粘剤・安定剤 ゲル化剤・糊剤	果汁&乳飲料・アイスクリーム・ゼリー・ソース類・スープ・ドレッシング・パン・即席めん等
酸化防止剤	ガム・飴・ジャム・清涼飲料・ハム・ソーセージ・魚介乾製品・魚介冷凍品・魚肉練り製品・マーガリン・バター・油・缶詰・野菜・果物等
調味料	加工品全般
防かび剤	柑橘類・バナナ
漂白剤	味噌・醤油・かんぴょう・海老・乾燥果実等
酸味料	魚肉練り製品・漬物等
発色剤	菓子・ハム・ソーセージ・いくら・肉・パン類等
膨張剤	ガム・菓子・ソーセージ・味噌・魚肉練り製品・乳製品・パン・納豆・麺類
乳化剤	アイスクリーム・チョコレート・プリン・キャラメル・乳飲料・マヨネーズ・ソース・ケチャップ・パン・ケーキ・マーガリン・サラダ油・即席めん等
栄養強化剤	菓子・漬物・味噌・乳製品・パン・粉ミルク・豆腐等



## 安全な食選びのポイント



品目	食品目	選び方のポイント
肉	牛肉	国産。霜降りより赤みを選ぶ。
	豚肉	国産。SPFは、気にしなくてよい。
	鶏肉	国産。肉の色が濃いもの。
	内臓類	国産。味付けされたものは、添加物に気を付ける。
加工肉	ハム・ベーコン ソーセージ	「無塩せき」製品。国産豚が原料。無ければ、発色剤・保存料・着色料無使用のもの。
魚	鮮魚	天然・海域表示のあるもの。大型魚よりは、小型魚の方が安全。
	海老・蟹・貝類	天然・海域表示のあるもの。
	たらこ 漬魚	発色剤・保存料・着色料無使用のもの。
	干魚	国産。酸化防止剤無使用のもの。血合の色が鮮やかでないもの。
	かまぼこ等練り製品	原料魚のわかるもの。保存料・着色料無使用のもの。
卵	鶏卵	鮮度のよいもの。栄養強化されたものは、避ける。殻の色は、栄養価に関係ない。