

# 加工食品に含まれるリン酸塩について

【栄養科：平賀 恵子】

加工食品に含まれるリンには、原料となる食品に由来するリン（有機リン）の他に、食品添加物である「リン酸塩（無機リン）」が含まれていることがあります。有機リンは腸管で10～40%程度が吸収されるのに対し、無機リンは約90%が吸収されるため、血中のリン濃度が上昇しやすくなります。

リン酸塩の種類は、リン酸二水素ナトリウム、リン酸二水素カルシウム、リン酸二水素アンモニウム、ピロリン酸四カリウム、リン酸二水素カリウム…などとても多く、原材料の表示には、使用されている物質名がそのまま表示されているものもありますが、「一括名表示」や「表示免除」といった食品表示の制度によって表示されていないこともあります。



● 一括名表示：使用している種類が多い場合は、使用目的のみが表示されています。

【pH調整剤】保存や風味の調整のために多くの加工食品に利用されています。

【乳化剤】 チーズ類



【イーストフード】パン・菓子など

【膨脹剤、膨張剤、ふくらし粉、ベーキングパウダー】パン、菓子など

名称	和生菓子
原材料名	卵、砂糖、小麦粉、植物油、クレープ、還元水あめ、チーズペースト、発酵風味料、食塩、ソルビトール、酒精、グリシン、 <u>膨脹剤</u> 、香料、糊料（加工デンプン、増粘多糖類）、 <u>酢酸(Na)</u> 、 <u>pH調整剤</u> 、保存料（しらこ）、カゼインNa、 <u>乳化剤</u> 、 <u>酸味料</u> 、リン酸塩(Na)、着色料（カロチノイド、紅麹、クチナシ）、（原材料の一部に大豆を含む）

【かんすい】中華麺

名称	むし焼そば
原材料	小麦粉、食塩、食用植物油、 <u>かんすい</u> 、 <u>クチナシ色素</u>

【ガムベース】チューインガム

【調味料（アミノ酸等）】

●表示免除：食品の中にリン酸塩が含まれていても表示されていない場合もあります。

【キャリーオーバー】かまぼこの原材料の魚肉すり身にリン酸塩が添加されている場合のように、原材料にリン酸塩が使われていても最終的にできあがった食品への表示が免除される場合があります。

【バラ売り食品】コンビニのおでんの練り製品のように、店頭でバラ売りする食品については表示の義務がありません。

現代の食生活において、加工食品を全く利用しないことはとても難しいことですが、加工食品に偏った食事を継続することは、リン酸塩の過剰摂取につながります。

リン酸塩が、どのような食品に、どのように表示されているのかを覚え、余分なリンの摂取はできるだけ避けるようにしましょう。

