

## 職人の魂を売らせる「悪魔のささやき」

そのうち、私の売り方はさらに巧妙になっていきました。加工食品業者に対して、添加物を使わせるための「陽動作戦」に持ち込むのです。

たとえば、あるうどん屋。

そのお店は手打ち麺が好評で客の入りもよく、ご主人は多店舗展開を目指していました。ところが、手打ちのうどんを打つ職人がなかなか育たない。厨房に長くいる若い人に打ち方を伝授しても、自分の打つものにはとても及ばないというのです。

やはり、うどんも長年修業をしてはじめて培える技というものがあり、見よう見まね程度では身につかないのです。

そんなとき、私はここぞとばかりに登場して「入れ知恵」をつけるわけです。

「こねるときに『グルテン』を入れれば、コシが出てつるつるした麺が簡単にできますよ。あと、これとこれも入れると、さらに楽にできますよ」

そう言って、ほかに「乳化剤」「リン酸塩」などを数種類使って麺をつくることを提案。実際、こうした添加物を使えば職人技など無用。パートのおばちゃんでも、簡単に「しこしこ麺」がつかれるのです。

ただし、その「しこしこ感」は、本物の手打ちと食べ比べたら、違いは明らかです。でもそれだけを食べたらわからない。言葉は悪いですが、「その場はごまかせる」のです。

スープも簡略化を提案。

「わざわざ店でつくっていたら間に合いませんよ。工場で大量生産して缶で納入します。そのほうが楽し安くあがりますよ」

そうして、そのうどん屋の味に似せたスープを開発。もちろん「化学調味料」や「酸味料」などの添加物を駆使して、原価を安く抑えてつくったもの。それをガロン缶に入れて運び込みます。

「このスープを10倍に薄めればバッチリですよ」

ご主人は大喜び。いままで足で踏んでこねたり、寝かせたり、大変な手間暇をかけてつくっていたうどんが、添加物のおかげで簡単にできるようになり、スープも缶から注いで薄めるだけでいいのですから。

さらには、麺をゆでる釜にも添加物（酸味料）を使うことも勧めました。それを使うと、切り口がドロドロにならず、ゆであがりがきれいになるのです。

これで麺もうどんも手間暇がかからず、量産体制が可能に。

主人は〇店舗、〇〇店舗と店舗を増やし、私もホクホクでした。

## ・プリンハム

100g 100円程度。

豚肉で作られるはずなのに、「大豆たんぱく」、「卵白」、「乳たんぱく」が使用されている。おかしいと思わないか。

## ・低塩梅干し

通常、梅干しには梅の重量の10～15%の塩を使います。塩は、味付けのためばかりでなく、保存（防カビ）、色落ち防止、それから食感を保つという役目もあります。

**低塩で塩を減らすなら、この役割をほかの何かで補う技術が必要**になってきます。

すなわち、味付けは「化学調味料」、保存は「ソルビン酸」、色落ち防止には「酸化防止剤」、酸味は「酸味料」で補うのです。

しかし、これではまだ「しょっぱさ」は従来品と同じです。そこで「甘草」「ステビア」「サッカリン」などの甘味料を加えてこれを抑えます。食べる人の舌を「塩分が半減した」と錯覚させるのです。

これで「低塩梅干し」の完成です。

この技術を漬物にも応用。

あわせて「低塩漬物」シリーズとして大ヒット商品となりました。

## ・しょうゆ

同じ「しょうゆ」といっても、アミノ酸液を無理やり添加物でしょうゆ風に仕立てたこんな「しょうゆ風調味料」が、「丸大豆しょうゆ」と同列に扱われているのでしょうか。しょうゆ職人が熟練の技で1年以上かけてつくる「丸大豆しょうゆ」に、そもそも失礼な話ではないでしょうか。

しょうゆではなく、「しょうゆ風調味料」または「しょうゆ風塩水」ときちんと明示して、本物のしょうゆとは区別しなくてはいけないものです。

## ・みりん

しょうゆだけでなく、お酒もみりんも同じです。「みりん風」「酒風」が、あたかも「本物」であるかのような顔をして売られています。

とくに多くの人々が誤解をしているのが、みりん。

みりんは本来、焼酎ともち米、米こうじでつくります。もち米と米こうじを、焼酎の中で半年から1年ほど熟成させてつくります。この間にこうじの働きで、もち米のでんぷんがブドウ糖やオリゴ糖などに糖化され、さまざまな甘みが醸し出されます。アミノ酸や酸味や香りもつくられ、みりんの独特の風味が生まれます。

このみりんは、そのまま飲んでもおいしい。昔は台所仕事をする女中さんのひそかな楽しみだったくらいです。正月のおとそとしても飲まれていました。

しかし、いまのみりんはとて飲める代物ではありません。昔のみりんとは製造法も味もまったく異なるものだからです。

昔ながらのみりんを「純米みりん」とすれば、いまスーパーで売られているものは「みりんタイプ調味料」にすぎません。

この「みりんタイプ調味料」にも、実は「発酵調味料」と「みりん風調味料」の2種類があります。

「発酵調味料」のほうは、米やとうもろこしなどを原料にアルコール発酵させ、「ブドウ糖」や「グルタミン酸ナトリウム（化学調味料）」「酸味料」で味を調えてつくります。甘みを強くしたものが「みりんタイプ」、日本酒のように調整したものが「料理酒」です。

「発酵調味料」は15%程度のアルコールを含みますが、製造の工程で塩を加えるので、分類上は酒類になりません。つまり酒税がかからず、安いということで、「本みりん」などによって人気を集めるようになりました。

一方、「みりん風調味料」はシロップを原料に、同じく「グルタミン酸ナトリウム（化学調味料）」や「酸味料」などで味をつけ「カラメル色素」で色をつけたもの。

要するに、ただのシロップを添加物でみりん風に仕立て上げた「色つきシロップ」です。

味も調理効果も、本物のみりんとは比較になりません。アルコール分は1%以下で、酒の免許が自由にとれなかった時代にスーパーなどによく置いてありました。

だからといって、この「みりん風調味料」は「純米みりん」ではありません。この点をみんな勘違いしているのです。この2つは製造法が違い、味もまったく違います。

たとえばサバの煮付けなどをつくれれば、違いはすぐにわかります。

「みりん風調味料」で煮付けを朝つくつたとすると、夜には色が飛んで、生臭くなってしまします。一方、「純米みりん」ではどうか。2~3日経ってもピカピカ光っておいしそうです。生臭さもないし、煮崩れもしません。

## ・酒

「本醸造酒」と聞けば、すごく高級な酒と思うが、醸造用アルコールを入れているということ。純米酒は、高級感がないが、添加物はない。

## ・再生加工塩

同じように、「海水からつくったミネラルたっぷりの塩」のイメージで売られているものに「③再生加工塩」があります。「〇〇の塩」などの名称で販売されていたりします。

これはまず、メキシコなどの外国から安い岩塩や自然結晶の天日塩を買ってきます。こ

れを海水の中で溶かし、それを煮詰めて結晶化するのです。

ところが、岩塩にしろ、天日塩にしろ、ミネラルはほとんど入っていません。塩を自然結晶させると、ミネラルを押し出してしまいますから、純度が高い塩になってしまうのです。

そこでどうするかというと、「塩化マグネシウム」とか「塩化カルシウム」などを、あとから添加するのです。これで「海のミネラル入り」の自然塩が完成。

その土地の海でとれた塩でないのに、いかにもその土地の海水からとったミネラルたっぷりの塩であると誤認されているのも問題です。なかにはそれらしく見せかけるために、鉄さび（鉄アンモニウム塩）で茶色に着色しているものもあります。

わざわざ着色するのは、玄米や三温糖と同じように考えて、「茶色だわ、これが自然の色なのね」などとありがたがって買っていく人がいるからです。

「安く買う＝賢い買い物」とは限らない。

#### ・水と油と「白い粉」でコーヒーフレッシュができる

サラダ油に水を混ぜて白濁させ、「ミルク風」にすると書きましたが、ご存知のように、普通の状態では水と油は混ざりません。

そこで添加物の登場です。

まずは「乳化剤」を使用します。乳化剤というのは、界面活性剤のこと。これを入れると、あっという間に油と水が混ざって、ミルクらしく白く乳化します。

しかしこれではミルクらしいとろみが少ない。だから「増粘多糖類」でとろりとさせます。乳化剤も増粘多糖類も「一括表示」（後述）ですから、何種類使われているかわかりません。

仕上げは「カラメル色素」。ごく薄く茶色に着色することで、いかにもクリームらしい色合いになります。日持ちさせるために「pH調整剤」も入れます。クリームの香りの「香料」も入れます。

あなたがいつもコーヒーに入れているあの「ミルク」ーそれは、水と油と複数の添加物でできた「ミルク風サラダ油」だったのです。

一括表示にするため、添加剤を増やす場合もある。香料、調味料、乳化剤…

#### ・コチニール

天然の着色料として「カロチノイド」「コチニール」がちゃんと使われています。このうち「カロチノイド」は野菜の色素だからいいとして、問題なのは「コチニール」（「カルミン酸」と表示することもあります）。

これはサボテンに寄生する虫（カイガラムシ科エンジムシ）を乾燥させて、すりつぶして抽出する色素です。透明感のあるきれいなピンク色が特徴で、ペーハーを少し変えるとオレンジ色にもなります。

ある大手メーカーの繊維飲料もこの色素できれいなオレンジに着色しています。「いかにも健康によさそう」とOLさんなどが好んで飲んでいますが、虫をすりつぶしてつくった着色料で染めていると知ったら、彼女たちはいったいどう思うのでしょうか。虫を食べるのがいけないということではありませんが、この虫は古くから南米で衣料の染料などに使われていたものだという事など、想像もできないのです。

コンビニで、「健康のために」サラダを買って体に気を使ったつもりでも、殺菌剤のプール（次亜塩素ソーダ）で何度も消毒されたサラダツナには5～6種類の添加物

以上、F子さんは1日にどれぐらいの食品添加物を摂取したことになるのでしょうか。朝食、昼食、夕食の3食合計で、少なく見積もっても60～70種類は摂取しているのではないのでしょうか。

コンビニ生活のN君とほぼ同じか、あるいはそれ以上です。

「コンビニ弁当やカップラーメンなんて、体に悪そうだから食べない」

「食事は、健康を考えて、なるべく和食にするようにしています」

そんなことを言う人がよくいます。

しかし、いまのN君、F子さんの例からもわかるように、加工食品に頼っている限り、添加物に関していえば、結局は（言葉は悪いですが）「同じ穴のむじな」なのです。

コンビニ弁当やカップラーメンだけを避ければ大丈夫、というほど話は単純ではないのです。

#### ・ラーメンのスープ

「ラーメンスープ」というからには、「しょ

うゆスープ」「味噌スープ」「とんこつスープ」などを最初につくっておいて、それを濃縮加工して粉末にしているのでは — そう思っている人が圧倒的に多いはず。

しかし、そうではありません。

そんなことをしていたら、とてもあのような低価格では売れません。基本的には、本書の冒頭でご紹介した私の実演とまったく同じ方法、つまり「白い粉（添加物）」を調合して、ラーメンスープをつくるのです。

#### ・たんぱく加水分解物

「たんぱく加水分解物」とは、肉や大豆などのたんぱく質を分解してつくられるアミノ酸のこと。アミノ酸はうまみの素で、日本人が最も好む味なのです。

しかしこの「たんぱく加水分解物」こそが、実は非常に大きな問題を抱えているのです。

「たんぱく加水分解物」は正確には添加物ではありませんが、食品の味を調えるという意味で、限りなく添加物に近い存在です。にもかかわらず、この「たんぱく加水分解物」については添加物の本などでも取り上げられることは少なく、取り上げていてもあまり深く突っ込んだ記述はありません。

しかし、私はこれを非常に問題視しているのです。

「たんぱく加水分解物」には、2つのつくり方があります。

ひとつは酵素を使ってたんぱく質を分解する方法。もうひとつは「塩酸処理法」といって、塩酸を使って分解する方法です。後者のほうが早くて簡単にできます。

使用するたんぱく質には、植物性と動物性があります。植物性でもっとも一般的に使われるのは大豆や小麦。大豆といっても、たんぱく質だけが必要なので、抽を絞ったあとのカス（脱脂加工大豆）を使います。

これを塩酸に反応させます。塩酸で水の中の大豆を分解し（「加水分解」と言います）、それを中和すると複雑なアミノ酸の液ができます。これがうまみの素です。動物性の場合、魚粉や動物のゼラチンなどを使用します。

そうして出来上がったのが「たんぱく加水分解物」です。

それは、もわっとした変な臭いのついたうまみ成分です。おおよそみなさんが出会ったことのない臭いで、風味も何ともありません。

これに別のエキスを加えれば、臭みは取れうまみだけが生きてくる。

塩素化合物は発がん性の疑いあり。

たんぱく加水分解物は、濃厚で強い味。これをおいしいと覚える＝味覚の崩壊

#### ・ブドウ糖果糖液糖

ブドウ糖果糖液糖だけだと甘くてとても飲めないが、酸味料、香料を入れるとおいしく飲める。（飲めてし

まう)

「ブドウ糖果糖液糖」にも怖い問題点があります。それは、血糖値を急激に上げてしまうことです。

砂糖も血糖値を上げると言われますが、砂糖のほうは体内でブドウ糖と果糖の2つに分かれて吸収されていきます。

しかし「ブドウ糖果糖液糖」は、最初からブドウ糖と果糖に分かれているため、あっという間に吸収されて血糖値がハネ上がってしまう。

要は点滴と同じなのです。

点滴には栄養分としてブドウ糖が入っています。ブドウ糖というのは人間の一番単純なエネルギー源ですから、体が弱ったときには最適なのです。

しかし、点滴のブドウ糖の濃度というのは全体量からすれば0・5%未満です。先ほど紹介した「粉でつくった」ジュースなどは、大量の糖分を体内に一気に入れてしまうことになるのです。

たとえば500ミリリットルの飲料には、「ブドウ糖果糖液糖」が60ミリリットル以上は含まれています。つまり、みなさんが普段飲んでいる500ミリリットルのペットボトルのうち、なんと1割以上がシロップ（糖分）なのです。粉末に計算すれば、ブドウ糖として25グラム以上、果糖として20グラム以上入っています。皿に乗せれば山盛りの量です。

実際にお母さんたちにその皿を見せると、みなさんビックリされます。

「たった1本のジュースに、こんなに山盛りの糖分が入っているの!？」

これも「白い粉」の恐怖です。

空腹時にこんな糖度の高いものを飲んだら、血糖値がどれだけ上がってしまうか。

**血糖値の急激な上昇は、糖尿病の引き金となってしまいます。**

最近では小学生、中校生でも糖尿病になる子どもが増えています。ブドウ糖のとりすぎでインシュリンがおかしくなっているのです。

古来より、私たち日本人は、米からブドウ糖を摂取してきました。

米のでんぷんは体内でゆっくりと分解されてブドウ糖に変わり、エネルギー源になります。それならば血糖値が急上昇することはありません。

- ・中華どんぶりの素は、添加物が多い
- ・ドレッシングもぼん酢も焼き肉のたれも、全部手作りできる。
- ・おかあさんのおにぎりより、(添加物にまみれた) コンビニのおにぎりのほうがおいしい、という子が増えている。

私は過去に何度も食肉処理場を見学していますが、食肉処理の現場というのはそれはもう壮絶なものです。一度見たら眠れない、足が震えるような光景です。人間は食欲を満たすためにここまでやるのかと驚愕するほどです。

もちろんだからといって、子どもたちにその現場を見せなさいと言っているわけではありません。そこまでする必要はないけれど、子どもには、牛肉はそういう経緯を経て自分の口に入っているのだということを、きちんと伝えていかなければならないと思うのです。私たちがおいしい肉をいただくのに、どれだけの命が犠牲となっているのか。

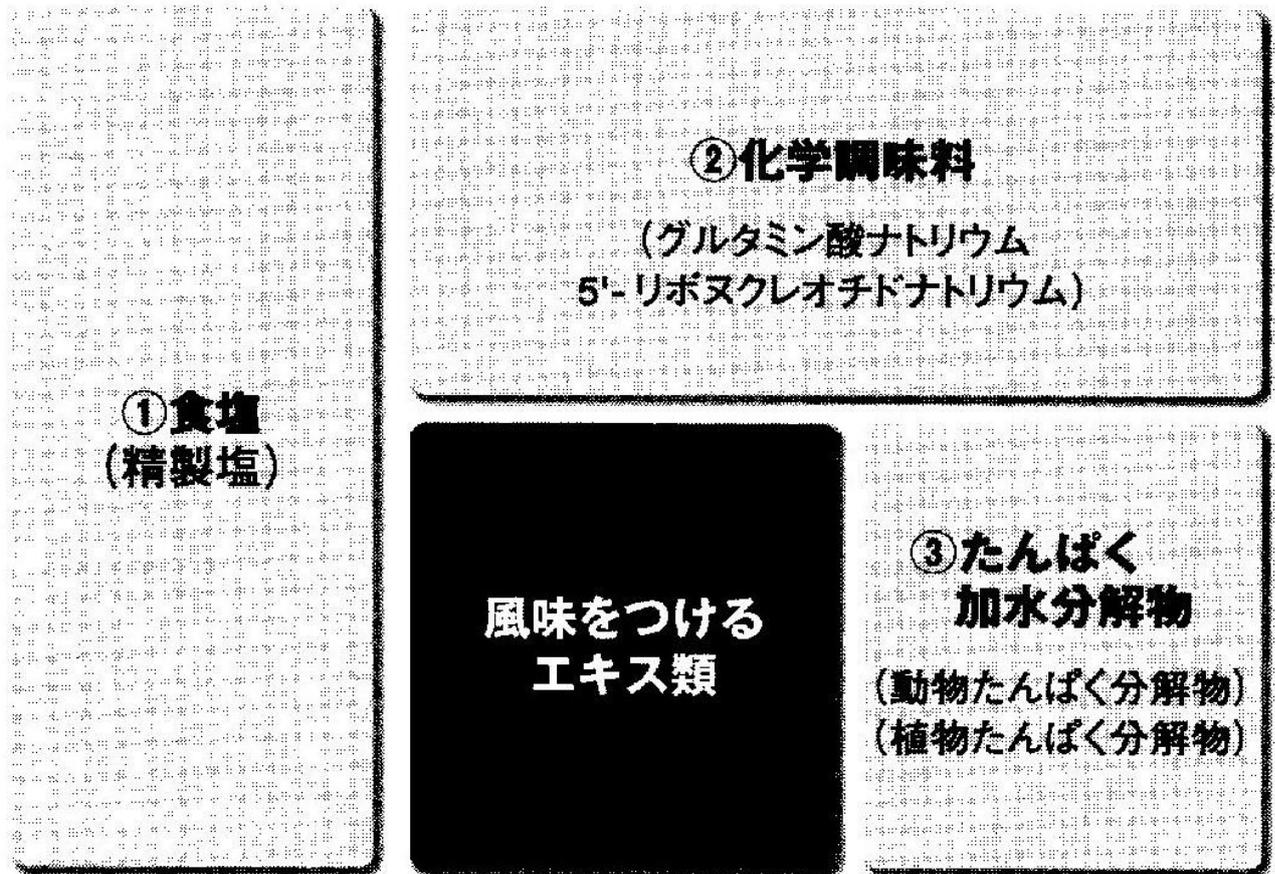
## 一括表示の例

	表示される一括名	使われる目的	添加物の例
1	イーストフード	パンに使用し、イースト菌の働きを強める	塩化アンモニウム、硫酸カルシウム、塩化マグネシウム、臭素酸カリウム など
2	かんすい	中華めんに歯ごたえと色・風味をつくる	炭酸カリウム 炭酸ナトリウム など
3	香料	食品にいろいろな香りをつける	イノ吉草酸エチル ギ酸イソアミル など 天然系約 600 品目 合成 96 品目
4	調味料	うまみをつける	グルタミン酸ナトリウム 5'-リボヌクレオチドナトリウム コハク酸二ソーダ など
5	乳化剤	水と油を均一に乳化させる	グリセリン脂肪酸エステル カゼインナトリウム レシチン など
6	pH調整剤	食品の pH を調整し、変色・変質を抑える	クエン酸、リンゴ酸 酢酸ナトリウム など
7	膨張剤	まんじゅうやクッキーをふくらませる	重曹、塩化アンモニウム 酒石酸水素カリウム など
8	酵素	チーズや水あめの製造や品質の向上に使う	アミラーゼ、ペプシン プロテアーゼ など
9	ガムベース	チューインガムの素材	酢酸ビニル エステルガム など
10	軟化剤	チューインガムの軟らかさを保つ	グリセリン プロピレングリコール など
11	凝固剤	豆乳を固めて豆腐にする	塩化カルシウム、GDL 塩化マグネシウム など
12	酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸 酢酸、アジピン酸 など
13	光沢剤	菓子などのコーティング	シェラック、モクロウ ミツロウ など
14	苦味料	食品に苦味を与える	カフェイン、ホップ など

※複数の同じ目的の添加物を組み合わせたものを使用する場合、その目的を一括して表示します。  
全部で 14 種類あります。

# インスタントラーメンスープ＝スナック菓子＝だしの素

## ①+②+③ 黄金トリオ



※増量剤としてブドウ糖、乳糖、砂糖  
※①②③の比率は食品によって変わる

