

## みそ

# みそに入っている酒精は安全な一般飲食物添加物

みそは、無添加、酒精入り、だし入りに大別されます。酒精はエチルアルコールのことなので、問題はありません。だし入りみそには、通常は調味料（アミノ酸等）が添加されています。

酒精とビタミンB<sub>2</sub>は  
どちらもノープロブレム

【宮坂醸造】

神州一味噌



良

### DATA

【名称】 米みそ

【原材料名】 大豆（遺伝子組換えでない）、米、食塩、酒精、ビタミンB<sub>2</sub>

添加物は酒精とビタミンB<sub>2</sub>のみ。どちらも安全性に問題はない。

だし入りみそには  
疑問符がつく

みその多くには、酒精が添加されています。酒精とは、エチルアルコールのことです。別名はアルコール。みそが発酵し過ぎて炭酸ガスが出て、袋や四角いパッケージが膨れるのを防ぐ目的で使われています。エチルアルコールは、ビールや日本酒などのお酒にも含まれているものなので、安全性に問題はありません。

また「神州一味噌」のようにビタミンB<sub>2</sub>を添加したものもあります。ビタミンB<sub>2</sub>は、リポフランともいい、合成添加物のひとつです。ただし、もともと肉類や卵、卵などに含まれるビタミンの一種なので、安全性に問題はありません。黄色い色をしているため、栄養強化というよりは、着色の目的で使われていると考え

られます。

「マルコメ 料亭の味 減塩（だし入り）」の場合、かつお節粉末や昆布エキスなどのだしを加え、さらに調味料（アミノ酸等）を添加することで、だしを使わなくても済むようにしています。調味料（アミノ酸等）は、L-グルタミン酸Naをメインとしたものですが、あまりにも多くの食品に使われているため、味の画一化を引き起こしています。また、調味料（アミノ酸等）の味に毎日慣らされ続けると、それが使われていないと物足りなく感じてしまう、いわゆる「味音痴」になる心配があります。とくに子どもの頃から、調味料（アミノ酸等）を摂り続けると、そうなる可能性が大了。

最近では、【無添加 歳月】のように添加物を一切使わない製品も増えています。本来のみそを味わいたいという人は、無添加みそをどうぞ。