

## 食品添加物の使用ポリシーについて

平素より FIT FOOD HOME をご利用頂きまして、誠にありがとうございます。  
FIT FOOD HOME では、4 つの食品添加物のみを以下のポリシーに基づいて使用しております。

### 食品添加物とは

厚生労働省が認可した食品添加物は、様々な用途に対応し 1500 種類以上にも及びます。その種類には、食材の色を変える着色料や、食材を長く保存する保存料、簡単に旨味を足すことができる化学調味料などがあります。食品添加物は、少し使用するだけで香り・食感・色・保存期間など、食品には大きな変化が起こります。しかし、その反面で身体に与える影響の危険性についてはいまだに明らかになっていない添加物も多く存在し、日本国内では使用が認められていても、海外では禁止されているものなどもあります。私たちが何気なく口にしている食べ物が、本当に安全であるとは言い切れないのが現状です。

また、豆腐を作る上で不可欠な「塩化マグネシウム（にがり）」や、こんにゃくを生成する中でアクや雑菌を抜く働きをする「水酸化カルシウム（消石灰）」などは、はるか昔から使用されてきた添加物であり、天然の素材から生み出された物です。つまり、古来から人々に愛されてきた豆腐やこんにゃくであっても、これらを食材として使用している以上「完全無添加」ということはできません。

### 〈食品添加物例〉



### FIT FOOD HOME が食品添加物を避ける理由

一般的な食品加工現場では、製造の効率化やコストカットのために多くの食品添加物が使用されています。しかし、食品添加物は身体にとっての危険性が危惧されている物があるだけでなく、せっかく食材から取り入れた貴重な栄養素が、食品添加物によって攪乱されたり、一緒に排出されたり、大切なビタミン・ミネラルを消費してしまうなど、身体にとっては不必要な成分であると言えます。

FIT FOOD HOME では、“身体に不必要な成分は一切使用しない”という考え方の元で食事作りを行っておりますので、これらのリスクが考えられる食品添加物は使用しておりません。

### FIT FOOD HOME が使用している 4 つの食品添加物

FIT FOOD HOME は、「1851 年（江戸時代）」以前でも調理が可能な調理法に基準を定めています。その理由として、1851 年に行われたロンドン万博で出品された「香料」が、日本に取り入れられた最初の人工の食品添加物と言われているからです。つまり、日本の食文化が大きく変わる境となった 1851 年よりも前の時代であっても再現することができる自然の素材のみを使用した調理法を再現することで、身体にとってもことん安心の食事を皆様にお届けできると考えております。

FIT FOOD HOME が実際に使用している食品添加物は、以下の 4 種類のみです。

### 〈使用している食品添加物名 | 用途〉

塩化マグネシウム（にがり）	豆腐の製造に使用。伝統的製法において、食材を固める為に使用。
水酸化カルシウム	こんにゃくの製造に使用。伝統的製法において、食材を固める為に使用。
焼成カルシウム	ハムとベーコンの製造に使用。伝統的製法において、形成の為に使用。
ビタミン C	たけのこの水煮缶の取り寄せの際に使用。食品の酸化を防ぐ為に使用。