

平成26年11月14日

組合員 各位

飲用水等の硝酸態窒素・亜硝酸態窒素について

無添加食品販売協同組合
東京都品川区南大井2-9-2

今年4月に、水道法で硝酸態窒素・亜硝酸態窒素の基準が追加されました。これに関連して誤った情報が流れていますのでご注意をお願いいたします。

今回基準が厳しくなったのは、亜硝酸態窒素です。亜硝酸態窒素の基準は0.04 mg/Lと非常に厳しくなりましたが、硝酸態窒素と亜硝酸態窒素の合算値の基準は変更無く10 mg/Lです。(mg/Lは1L当たりの含有量)

亜硝酸は非常に毒性が強く、ヘモグロビンが酸素を運ぶ作用を阻害して体の酸素が不足するメトヘモグロビン症の原因となります。また、胃において二級アミンと反応して発ガン性のあるN-ニトロソ化合物が生成するとされています。

これに対して、硝酸態窒素の毒性は強くありません。食品安全委員会が算出した飲料水としての耐容一日摂取量は1.5 mg/kg(体重50 kgとして75 mg)で亜硝酸態窒素の100倍です。インターネットのページや商品販売などでも、硝酸態窒素と亜硝酸態窒素を混同したり取り違えたり、ことさら毒性を強調している場合がありますので注意が必要です。

仮に硝酸態窒素が水質基準上限の10 mg/Lの水を1日3 L摂取したとすると30 mgの摂取量で耐容一日摂取量の半分以下です。硝酸態窒素は、飲料水に含まれている場合も有りますが、最も多く含まれているのは野菜類です。特に葉菜類には多く含まれていて農水省の調査では小松菜の平均値が4,070 mg/kgという報告もあります。これを100 g摂取すると407 mgの硝酸態窒素が含まれていることとなります。野菜類についての硝酸態窒素の基準値は有りません。

一般的な食生活の中で硝酸態窒素の摂取は飲用水以外からが多く、硝酸態窒素の摂取量を減らすのであれば、硝酸態窒素の少ない野菜を摂取することが現実的です。

飲用水からの摂取を押さえるために、純水や硝酸態窒素を除去することを謳った浄水器などが有りますが、水から摂取する硝酸態窒素はわずかであり、それと引き替えに本来水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどの有用なミネラルまで除去されてしまうものが多く、ミネラル補給としての飲用水の役割をなくしてしまいます。

インターネット等でいろいろな情報があふれている昨今ですが、以上の点についてご確認いただきまして、正しい情報をお客様に伝えると共に、お客様の健康維持をサポートできる商品の吟味ご提供をお願いいたします。

以 上