

平成29年度第1回さいたま市食の安全フォーラム

何が本当？

～食の安全情報との付き合い方～

一社)FOOD COMMUNICATION COMPASS
消費生活コンサルタント
森田 満樹

FOOD COMMUNICATION COMPASSは 科学的根拠に基づく食情報を提供する消費者団体です

- * 2011年3月30日、消費者団体としてスタートしました。
- * 活動の目的: 消費者団体・事業者・行政・研究者と連携しながら科学的根拠に基づく情報発信を行うことで、消費者が冷静に食の問題に対処できる社会を作るために活動をしています。
- * 主な活動: ウェブサイト「FOOCOM.NET」で、食情報を無料で広く発信しています。活動を支援して下さる有料会員に、メールマガジンで詳細情報を届けています。

科学的根拠に基づく食情報を提供する消費者団体

FOOCOM.NET
FOOD COMMUNICATION COMPASS

FOOCOMのご案内 | お知らせ | よくあるご質問 | RSS

サイト内の記事を検索 検索

ホーム | 特集 | 専門家コラム | 食品表示・考 | 傍聴くんが行く | インタビュー | 有料会員向けメールマガジン目次

① 新着情報

高橋久仁子さん緊急寄稿! 「あしたのジョー」を信じていい? キリンメッツコーラの問題点(5/30)

脂質の多い食材を加熱調理するとPAHsが発生する(5/29)

クラシック音楽から聞こえてくる害虫の音色は(柏田雄三さん)(5/29)

深刻化する除草剤耐性雑草~傾向と対策(5/28)

試し読み! 有料会員向けメールマガジンを無料で3号、送信します(5/25)

② 特集

高橋久仁子さん緊急寄稿! 「あしたのジョー」を信じていい? キリンメッツコーラの問題点 **0300**

キリンメッツコーラの「あしたのジョー」が出てくるCMを初めて見たとき、これはやり過ぎだ、と思った。いや、悪質だ、と感じた。さて、どのような原稿を書いて問題提起しようか? 考えていたら、フードファディズム研究で有名な群馬大学教育学部教授の高橋久仁子さんからご連絡をいただいた。「これを飲みながらなら、脂っこい食事もそれをチャラにしてくれる、と思わせる内容は、あまりにも誇大では?」と仰る。まさに、私の感じていたことをズバリ、と言い当ててくださった。…【全文を読む】



■ 食品ニュース・今日のリンク集

2012年6月1日

共同通信・韓国、新たに7国産に検査証明 水産物の輸入規制強化…他

⇒ その他一覧を見る

FOOCOM.NET
FOOD COMMUNICATION COMPASS

会員募集

科学的根拠に基づく食情報を消費者に提供するために、ご協力ください。

■ お知らせ

FOOCOM会員、執筆者がかかわる催し、講演(5/24)

●6月2日(土)15時岡山県消費者月間記念講演会
松永和紀講演「食の安全安心と情報の読み解き方を考える~放射能汚染…【全文を読む】」

⇒ お知らせ一覧を見る

FOOCOM Links
お役立ちリンク集

本日の目次

1. 食の安全にかんする消費者意識
2. 食の安全をどう考えるか
3. 食品安全の実態～輸入食品を例に
4. 健康食品をとり過ぎていませんか？
5. 消費者が食情報に食べものにされないために
～正しい食情報をどう読み解くか～

クイズ①食の安全編 正しいと思うもの (○)は、いくつありますか？

- () 無農薬の食品は安全である
- () 中国産の食品は危険、国産は安全
- () 無添加の食品は安全である
- () 白砂糖は危険である
- () 家庭の調理で、発がん性物質ができる
- () 鶏刺しは、専門店なら食べてもよい

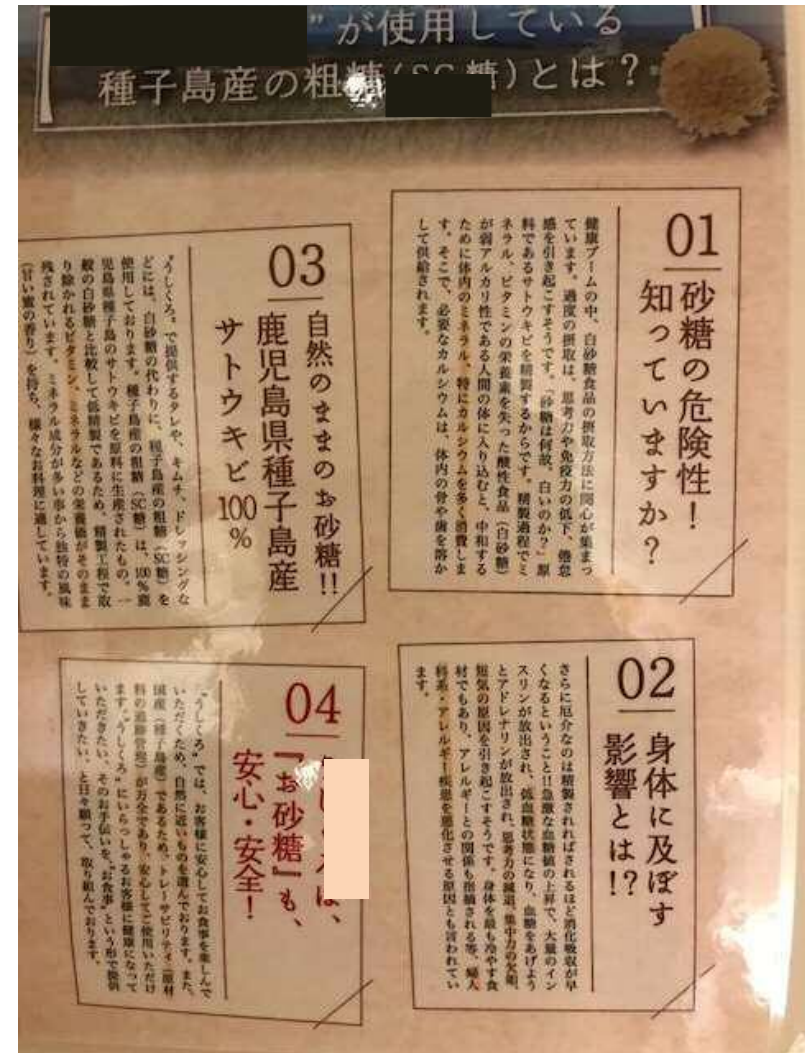
クイズ②健康食品編 正しいと思うもの (○)は、いくつありますか？

- () 健康食品で病気が治る
- () トクホマークの商品は、病気が改善できる
- () 普通の食事を食べていれば、栄養素は足りているので、サプリメントは必要ない
- () 偏食のある子には、子ども用サプリがよい
- () 自然、天然由来のものならば、安全である
- () 健康食品は薬ではないので、安全である

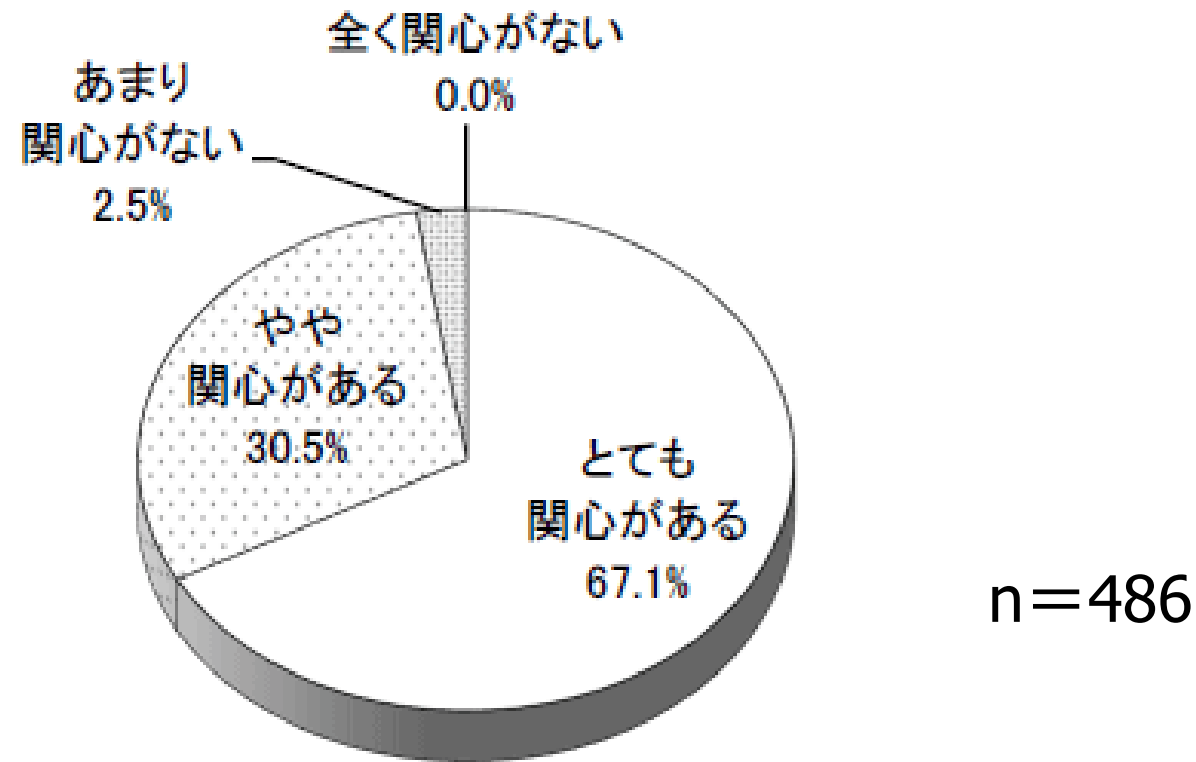


食の安全・健康に関する情報は氾濫している

ツイート いいね 1.5万 シェア 5.3万 BIブックマーク 14 いいね 1K+



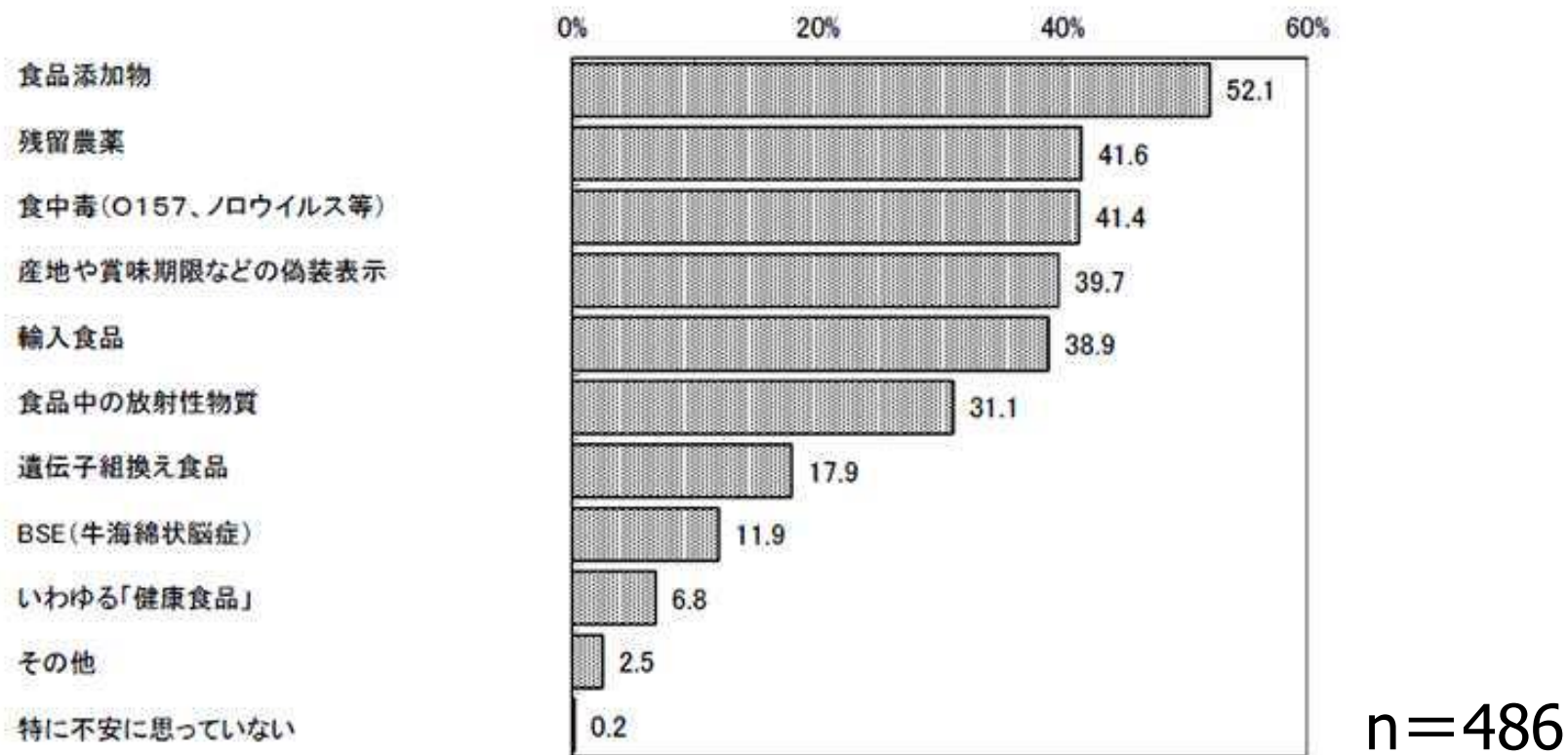
(東京都2013年インターネット都政モニターアンケート結果より)
Q1 あなたは、食品の安全性について関心はありますか。



一般消費者の97.5%が、食品の安全性について「関心がある」と答えている

Q2 食品の安全性について、あなたが特に不安に思っていることは何ですか。次の中から3つまで選んでください。

東京都2013年インターネット都政モニターアンケート結果より



他の自治体のアンケート調査でも、食品添加物、残留農薬が上位を占める傾向にあります

1位 食品添加物
2位 残留農薬
3位 食中毒

食の安全を取り巻く状況

1996年	O-157食中毒事件が頻発
2000年6月	低脂肪乳等を原因とする大規模食中毒事件
2001年9月	日本におけるBSE牛発生の報告
2000年秋	食品衛生法改正に向け請願 1400万筆・800団体署名
2002年	リスクアナリシスと食品安全委員会の新設へ向け検討
2003年	食品安全基本法(食品安全委員会設置根拠法)成立。 食品衛生法の一部を改正する法律案等が整備される
2007年6月	牛ミンチの異種製品の意図的混入と虚偽表示事件
2008年1月	中国産冷凍餃子の薬物中毒事件
2008年9月	事故米の流通問題
2009年9月	消費者庁発足
2011年3月	原発事故後、食品の放射能汚染の不安高まる
2011年5月	外食店提供ユッケでO157食中毒事件
2012年8月	白菜浅漬けによるO157食中毒事件
2013年12月	冷凍食品の農薬混入事件
2015年1月	異物混入に関する様々な報道
2017年8月	埼玉県の惣菜店などでO157食中毒事件

2000年前後
食の安全に関する事件
を経て、消費者運動が盛
んに

2003年食品安全
元年・食品安全基
本法施行、食品安
全委員会設置へ

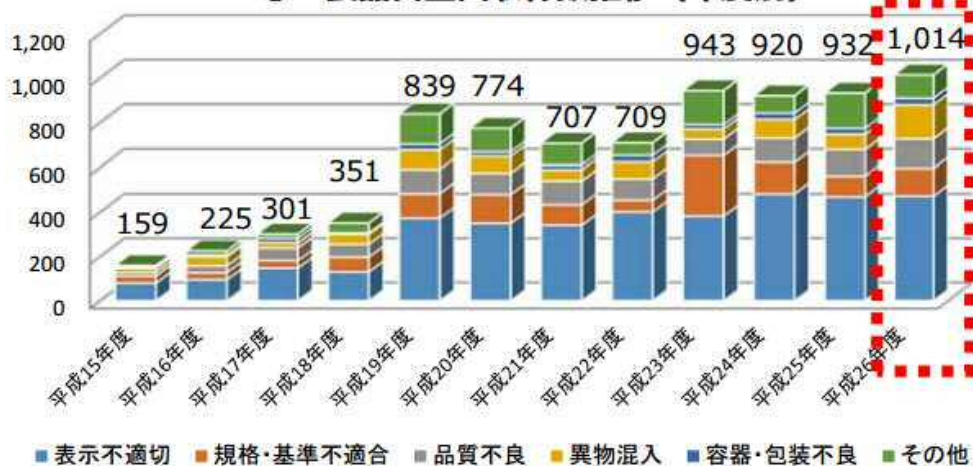
2009年
消費者庁発足

消費者の食の安全に対
する信頼感が失われる
中で、自主回収する事例
が急増している

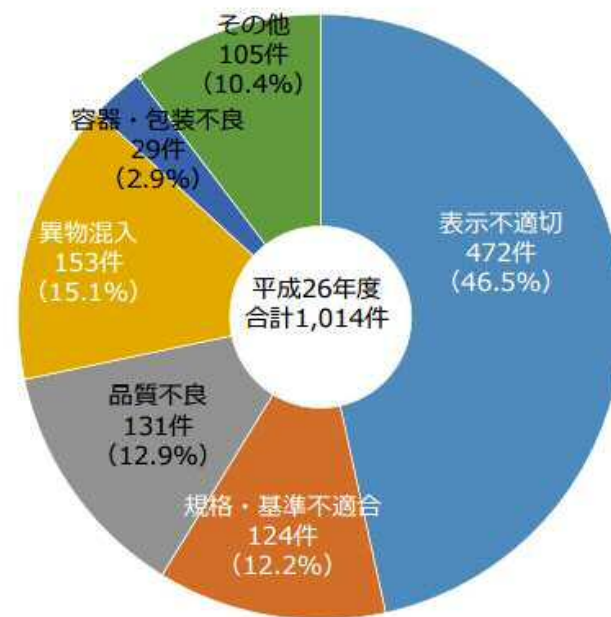
この間、衛生管理のレベルは向上しているのに自主回収は増加

- 食品自主回収件数は、平成26年度に初めて1,000件を超える件数となった。
- 品目別の自主回収件数は、「菓子類」、「調理食品」が多く、要因別では「表示不適切」が多い。

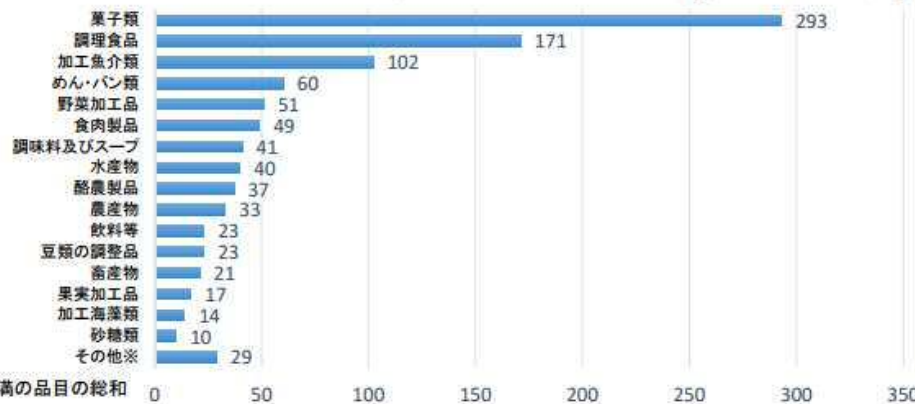
○ 食品自主回収件数推移（年度別）



○ 食品自主回収の要因別内訳(平成26年度)



○ 品目別の食品自主回収件数(平成26年度)



※:10件未満の品目の総和

(件)

出典：食品の自主回収情報
（（独）農林水産消費安全技術センター）

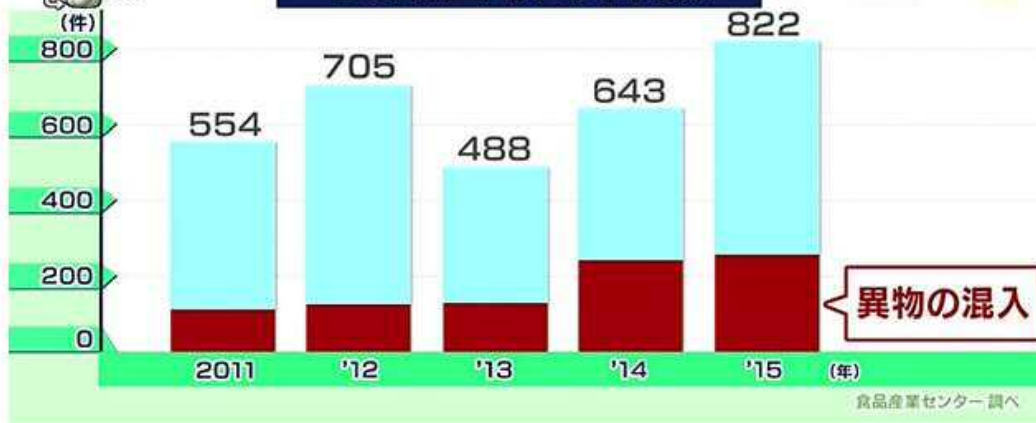
異物混入による食品回収が 社会問題となっている

7:34

宇都宮
9°C

なぜ? “異物混入”で
相次ぐ食品回収

食品回収の件数

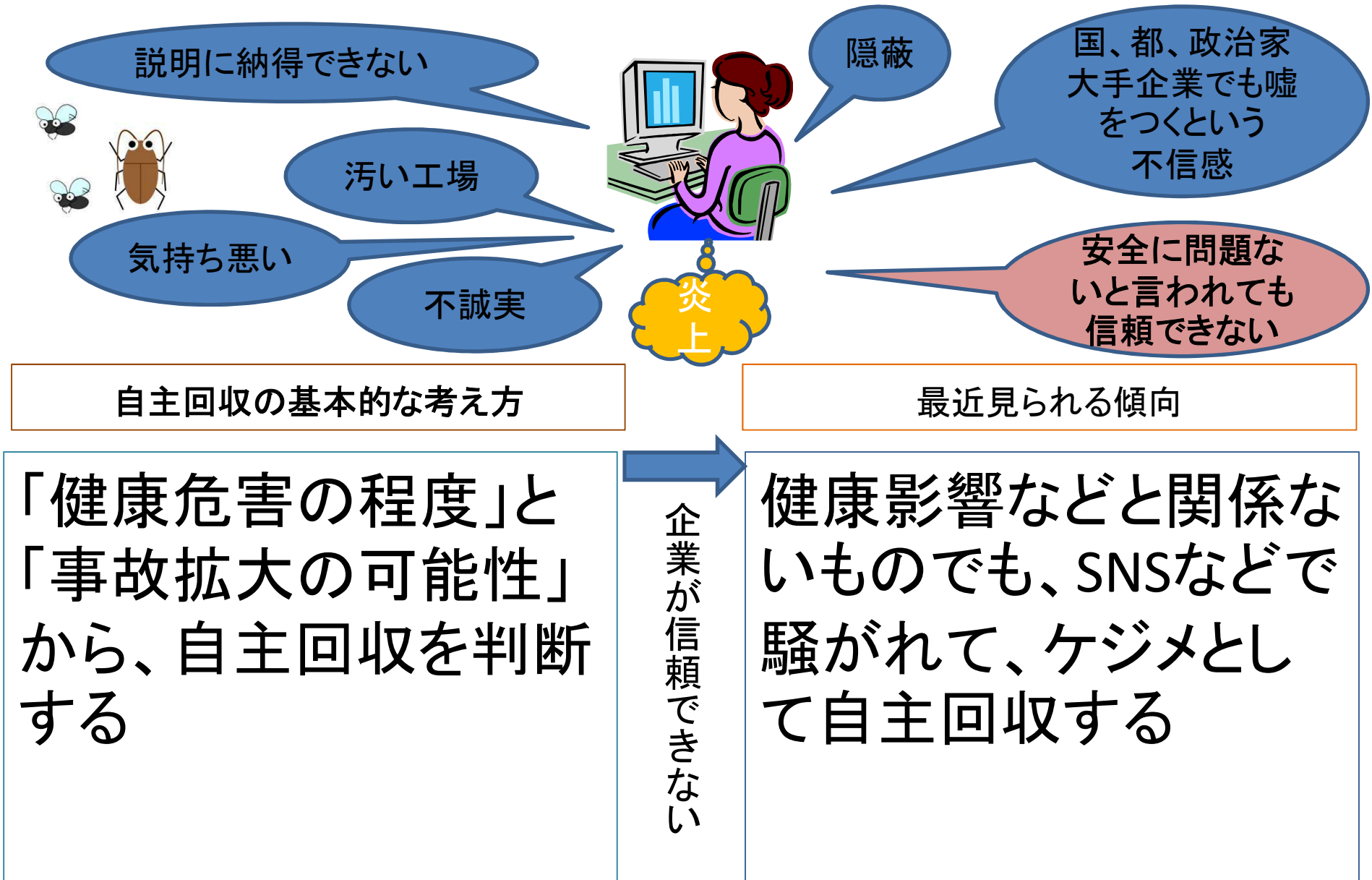


2016年12月、相次ぐ異物混入による食品回収について、NHKがニュースで特集



健康影響がごく小さいものでも回収することは、環境に負荷をかけ、食品ロスにつながる

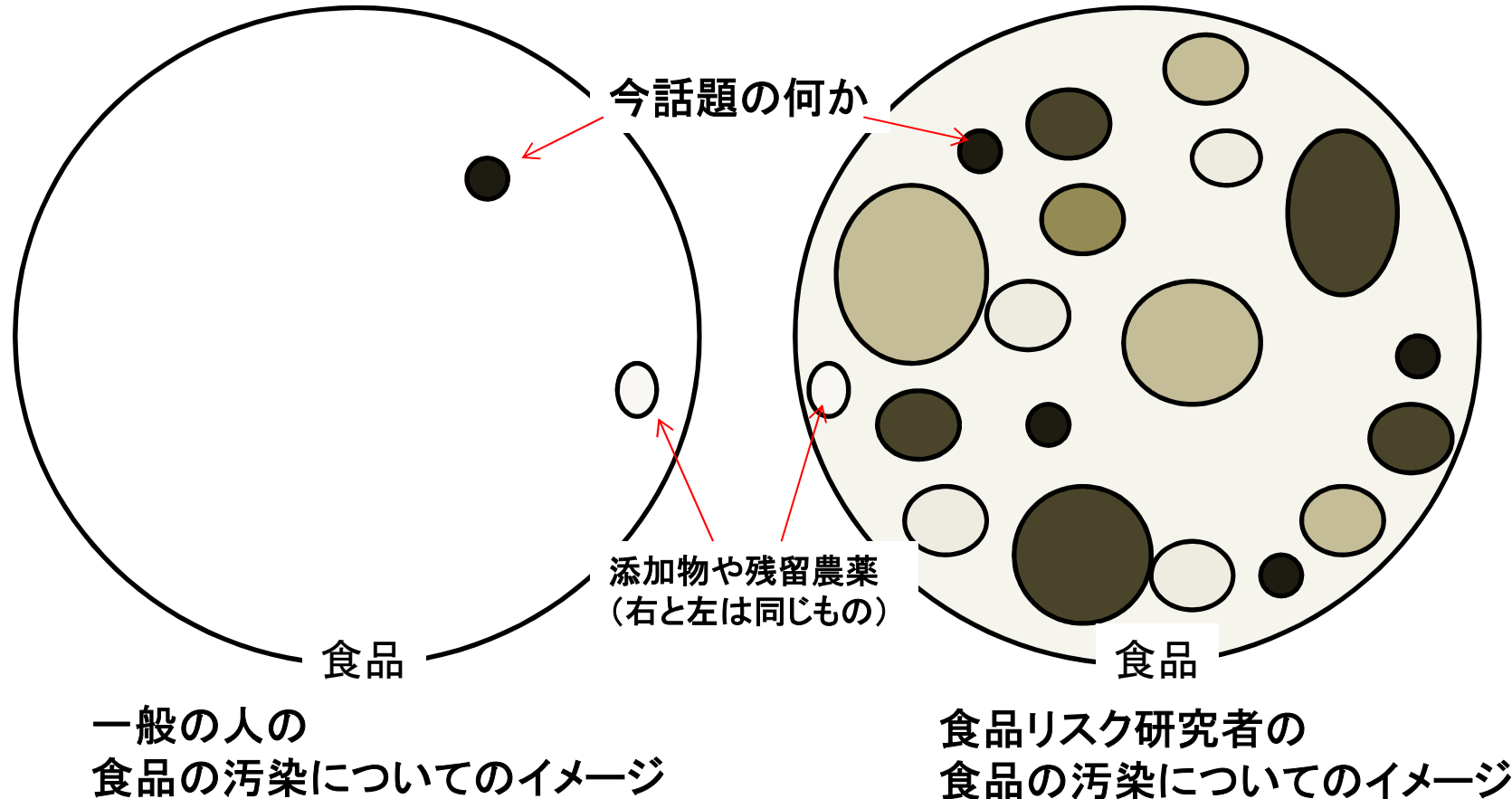
食品の自主回収を取り巻く環境が変わってきている



本日の目次

1. 食の安全にかんする消費者意識
2. 食の安全をどう考えるか
3. 食品安全の実態～輸入食品を例に
4. 健康食品をとり過ぎていませんか？
5. 消費者が食情報に食い物にされないために
～正しい食情報をどう読み解くか～

食品をイメージで表現すると



* 2017年3月関連府省庁リスクコミュニケーション基調講演(国立医薬品食品衛生研究所安全情報部・畝山智香子部長資料より)

食品は、未知の物質のかたまり

- 食品には、既に知られた栄養成分(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど)が含まれているが、その他にも未知の物質が含まれている。
- 未知の物質の中には、発がん物質や毒性をもつ物質などもある。
- 付着した微生物により、食中毒になることもある。
- 付着したカビがつくるカビ毒が含まれることもある。
- 加熱や製造工程において、新たに発がん物質ができることもある。

自然、天然が安全とは限らない

野菜や果物にも 天然の化学物質が含まれている

- 多くの野菜、果物に天然の化学物質が含まれており、その中には発がん性物質も含まれている。それは植物が微生物から身を守り、昆虫や動物の食害を防ぐため、多種多様な化学物質を合成し、蓄えたりしたもの
- 同じものをずっと食べ続けたり、過剰に摂取せずにバランスのよい食事を心がけていれば、微量の化学物質は心配ない

IARC(国際がん研究機関)による発がん性評価ランキングの抜粋

ランク	評価	物質例
1	Carcinogenic to humans (ヒトに対して発がん性がある)	アルコール性飲料、エタノール(アルコールノ酒類に含まれる)、タバコの煙、アフラトキシン(ナッツ等に含まれるカビ毒)、ベンツピレン(焼け焦げ等に含まれる)、メキサレン(パセリやセロリ等に含まれる)、アスベスト 他
2A	Probably carcinogenic to humans (ヒトに対しておそらく発がん性がある)	グリシドール(前駆体が植物油に含まれる)、アクリルアミド(ポテトチップス等に含まれる)、ニトロソアミン(食品由来の成分が胃の中で反応してできる)、男性ホルモン、紫外線 他
2B	Possibly carcinogenic to humans (ヒトに対して発がん性がある可能性がある)	コーヒー、カフェ酸(レタス、リンゴ、ジャガイモ、セロリ、ニンジン等に含まれる)、酢漬けの野菜、サッカリン、ガンソリン 他
3	Not classifiable as to carcinogenicity to humans (ヒトに対する発がん性について分類できない)	ヘリモネン(レモン、オレンジジュース、コショウ、ナツメグなどに含まれる)、ブタキロサイド(ワラビに含まれる)、お茶、水道水(塩素処理した飲料水)、カフェイン、原油、水銀 他
4	Probably not carcinogenic to humans (ヒトに対しておそらく発がん性がない)	カプロラクタム(ナイロン原料)

加熱したときにできるアクリルアミドってなあに？

食品中はどうやってできるの？

アクリルアミドは加工調理の過程で、120℃以上で加熱すると、食材の中の天然の成分からできます。

アミノ酸の一種です。
(アスパラギン酸とは違います)

アスパラギン

+

還元糖

糖の一種（例：ぶどう糖）

120℃以上の加熱



アクリルアミド

食材に含まれる水分が
少なくなってから多く生成

アクリルアミドは、

- 「揚げる」、「焼く」、「炒める」などの調理でできます
- これらの調理をした市販食品や家庭での調理品に含まれます
- 「煮る」、「蒸す」、「ゆでる」などの水を利用した調理ではほとんどできません

健康にどんな影響があるの？

- アクリルアミドを含む水をネズミに与え続けたところ、
 - 神経に悪影響が見られたこと
 - がんを発症する確率が高まったことが報告されています
- 食品の安全性を評価する国際的な機関は、「食品を通じてアクリルアミドを長期間にわたってとり続けると、健康に悪影響が生じる可能性がある」と言っています



家庭でできる対策は・・・

1. じゃがいもは常温保存、いも類は調理前に水にさらす
 2. 炒め調理や揚げ調理で焦がしすぎない、短時間で仕上げる、かきまぜる等の注意を
- * 一番大切なのは、栄養バランスのとれた食事

食の安全と、「リスク」とは

ハザードとは ~危害要因

- 悪影響をもたらす可能性のある食品中の物質または食品の状態
- 有害微生物、自然毒、カビ毒、農薬、食品添加物、化学物質、重金属、放射性物質など

リスクとは ~危害の可能性

- ◆ ハザードが存在する結果生じる健康への悪影響の可能性(確率)

リスク=ハザード(有害性)×摂取量

何を、どれだけ食べるかで決まる

パラケルサスの教え

すべてのものは毒である！
そして、その毒性は量で決まる！

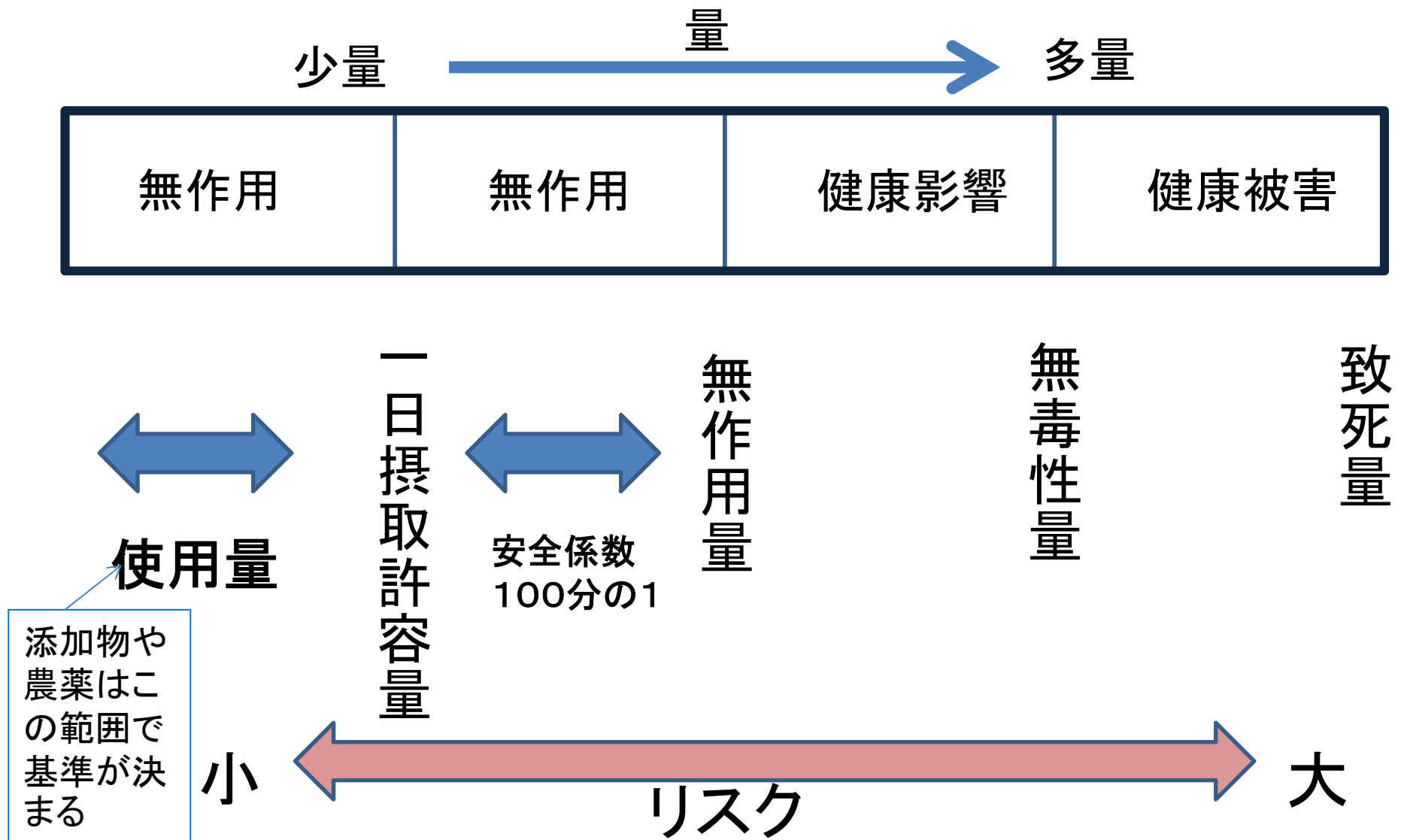


パラケルサス

Paracelsus (1493-1541)

スイスの内科医、錬金術師、占星術師
毒性学の父とよばれる

農薬や添加物の使用量の決め方



リスクの大きさを並べてみると？

リスクの大きさ (健康被害が出る可能性)	食品関連物質
極めて大きい	いわゆる健康食品(効果をうたったもの)
大きい	いわゆる健康食品(普通の食品からは摂れない量を含むもの)
普通	一般的食品
小さい	食品添加物や残留農薬の基準値超過
極めて小さい	基準以内の食品添加物や残留農薬

* 2017年3月関連府省庁リスクコミュニケーション基調講演(国立医薬品食品衛生研究所安全情報部・畝山智香子部長資料より)

- 残留農薬や食品添加物より、一般的食品のほうがはるかにリスクが大きい
- 天然の毒性物質、微生物等はわからないことがたくさんある
- 健康食品は、リスクが極めて大きい

食品安全委員会・食品に係るリスク認識アンケート調査結果(2015年5月公表)
 現代の日本の食生活において気を付けなければならないと考える項目は？
 (一般消費者と食品安全の専門家)

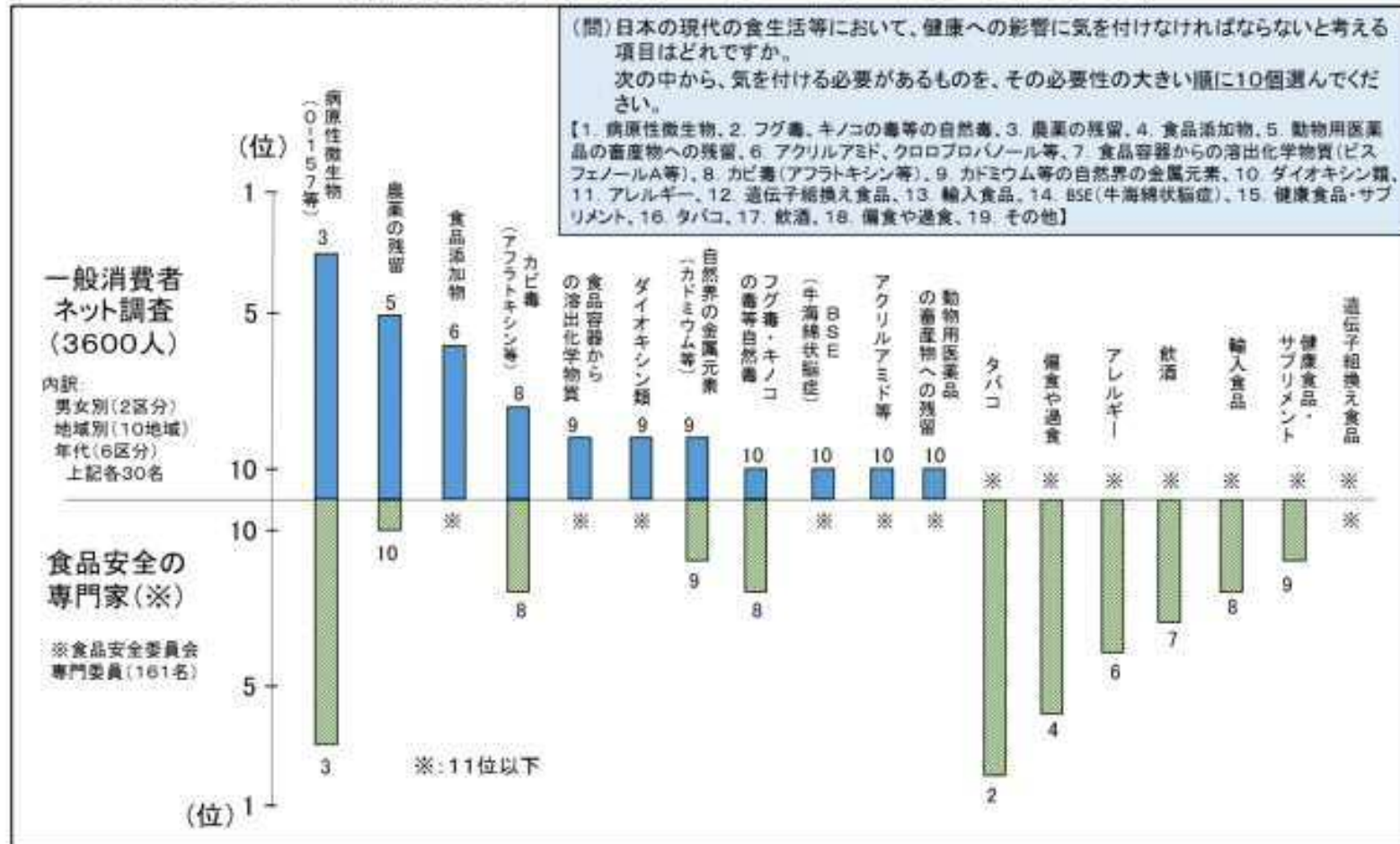


図1 健康への影響に気を付けるべきと考える項目の順位 (中央値)

一般消費者と専門家の意識は、隔たっている

食品安全情報の捉え方

一般消費者と専門家の違い

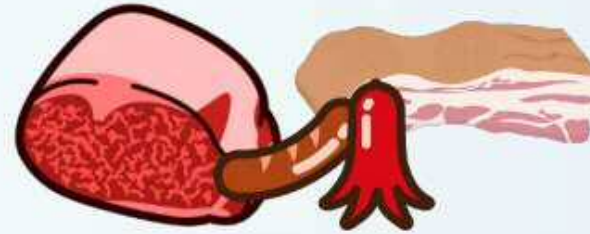
一般消費者が思うこと

- ニュースや雑誌などで「危険」と言っているものについて心配
- 安全な食べ物にこだわり、添加物や輸入食品を避ける
- 健康で長生きしたいために健康食品等を利用

専門家が考えること

- 食べ物のリスクは確率であり、何をどれだけ食べるか、毒性×摂取量で決まる
- 食べ物の特性（栄養と毒性）、食べる量の両方が大切
- 食べ物全体として考えることを伝えたい

お肉は危ない??



- 昨年10月26日、WHO（世界保健機関）の研究機関であるIARC（国際がん研究機関）は、加工肉を「ヒトに対して発がん性がある（グループ1）」、赤肉（red meat）を「ヒトに対しておそらく発がん性がある」に分類すると発表しました。
- 同じグループ1には、喫煙やアスベストなどがあります。
- この発表に、世界は驚き、専門家や公的な機関は様々な反応をしました。

International Agency for Research on Cancer



PRESS RELEASE
N° 240

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat

Lyon, France, 26 October 2015 – The International Agency for Research on Cancer, an agency of the World Health Organization, has evaluated the carcinogenicity of red meat and processed meat.

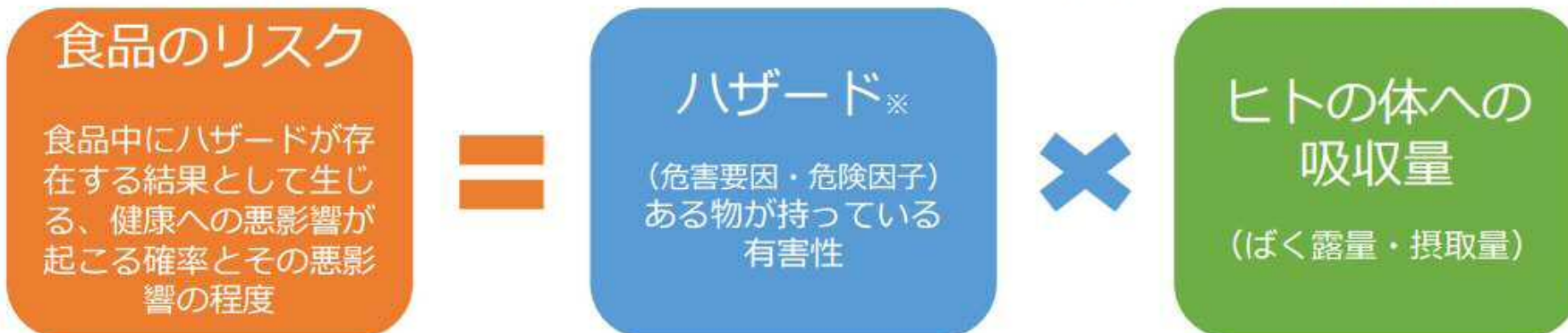


http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf

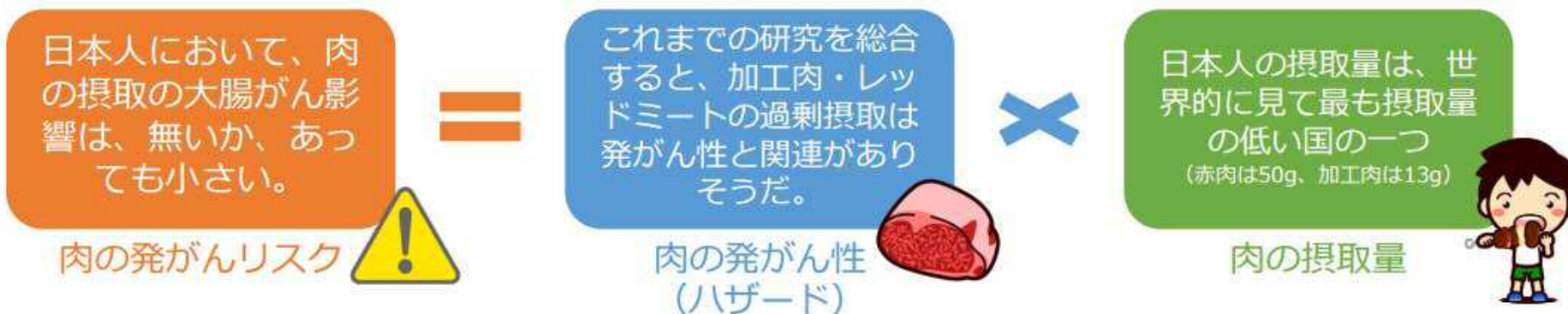
食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

この発表を受けた直前、ハム・ソーセージの売り上げが2割ちかく低下した

とても大切な、リスクとハザード（危害要因）の関係



赤肉・加工肉に関して、日本人について考えてみると、



その情報は、リスクについてですか？それともハザードですか？

※ 健康に悪影響を及ぼす可能性を持つ食品中の生物学的、化学的又は物理学的な物質・要因・食品の状態

食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

リスク(体への影響) = ハザード × 摂取量

日本人の摂取量は低い。ただし、量が多ければリスクは増大する

食べ物全体で考えることの大切さ

例えば、野菜

体に有害なもの

- アクリルアミド
(加熱した野菜等)
- ソラニン (じゃがいも)
- トリプシンインヒビター
(大豆)

など



体に必要なもの

- 数多くのビタミン・ミネラル
- 食物繊維
- エネルギーとなる炭水化物
- 良質なたんぱく質
- 良質な脂質

など



- 野菜を食べることは、がん予防に効果があることが多くの研究でわかっています。
- 特定の成分に注目しすぎず、また特定の食べ物に偏らないように、食べ物全体で考えることが重要です。

食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

専門家は、偏りのない食事食べ物全体で考えることが重要、と考える

本日の目次

1. 食の安全にかんする消費者意識
2. 食の安全をどう考えるか
3. 食品安全の実態～輸入食品を例に
4. 健康食品をとり過ぎていませんか？
5. 消費者が食情報に食い物にされないために
～正しい食情報をどう読み解くか～

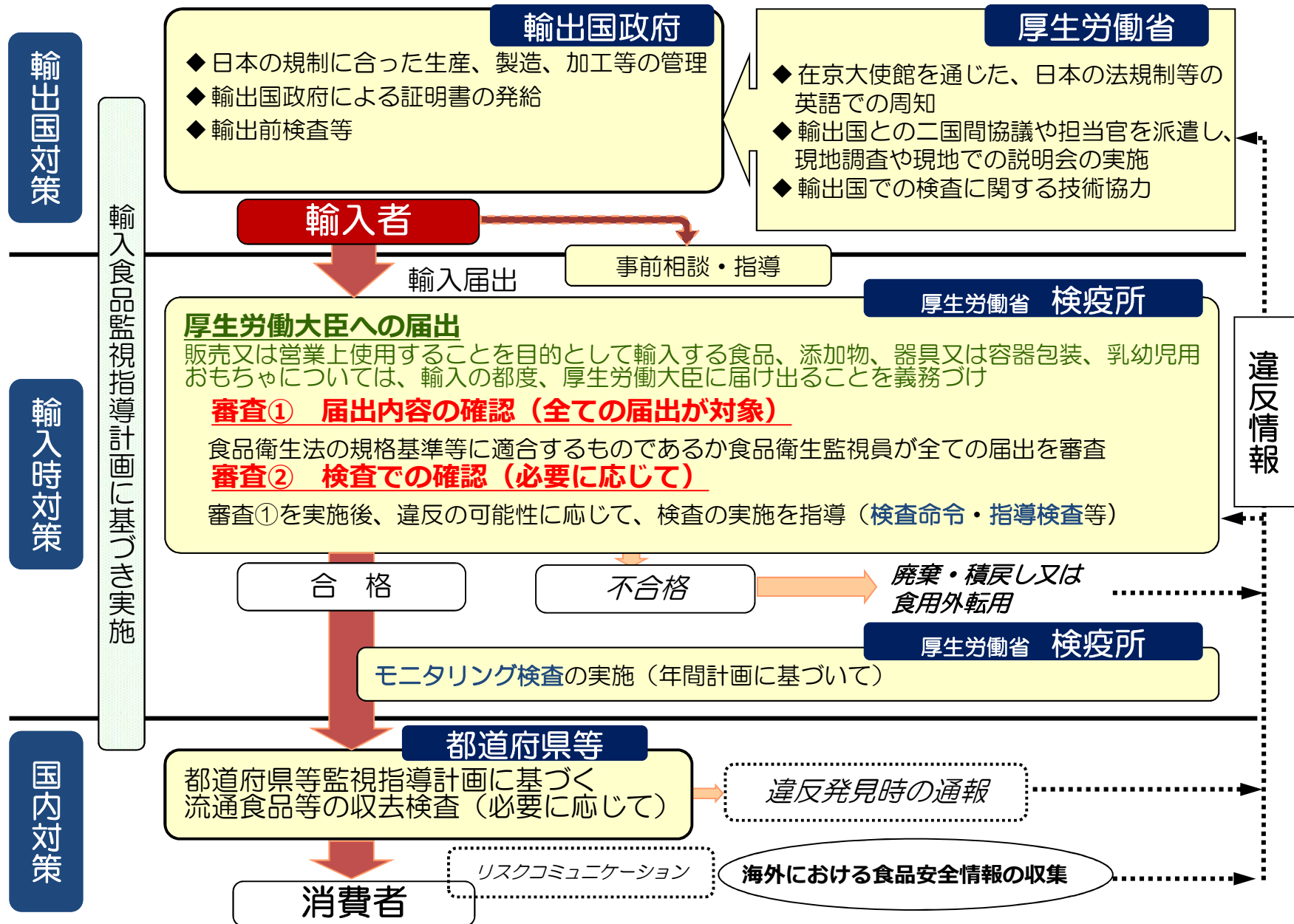
輸入食品の安全性について知っておきたいこと

食品の安全性は、食品衛生法によって輸入食品でも国産品でもまったく同じ基準（残留農薬、食品添加物、微生物など）が適用される。

→国内で流通している食品は、輸入食品も国産品でも安全性は同じ。

*たとえば、中国で日本へ輸出される食品は、土づくり、ほ場、運搬、製造、出荷まで工程ごとに厳しく管理されている。中国国内で流通する食品（中国の基準に従うもの）とは、別のもの

輸入食品～輸入食品の監視体制概要



【輸入時対策】輸入食品の安全確保対策は、「輸入時の水際対策」を行う検疫所がカギとなる

- 検疫所ではこれまでの違反の傾向から、指導検査、モニタリング検査、検査命令の3つに分けて、効率よく検査を行う

食品等輸入届出窓口配置状況

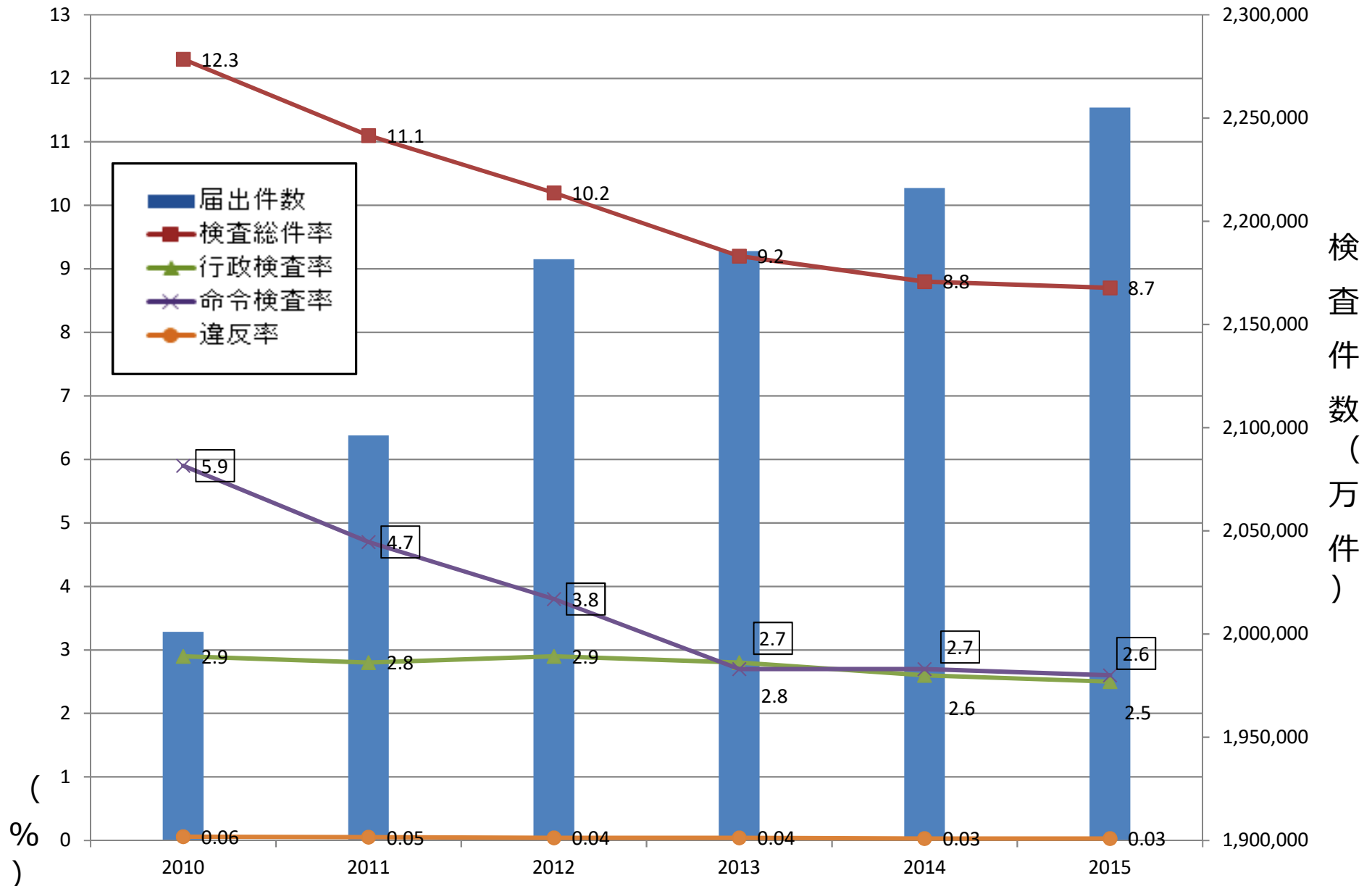
食品等輸入届出窓口	32	検疫所	●○
(検査課を有する)	6	検疫所	○
輸入食品・検疫検査センター			★
食品等輸入相談室	13	検疫所	○
食品衛生監視員	419	名	
※平成29年度			

【検査センターでの業務】
 残留物質(農薬、動物用医薬品等)、遺伝子組換え食品や有毒有害物質(カビ毒や重金属)などの、高度な分析機器や特殊な機器を要する検査を実施。



輸入食品届出・検査・違反状況推移

* 2017年3月関連府省庁
リスクコミュニケーション
厚労省資料より



※届出件数に対する各検査数・違反数の割合を示している。

【輸出国対策】輸出国において、日本向けの製品は日本の基準にあわせて管理されるよう指導が行なわれている。

◆消費者団体として2011年11月、日中の輸入冷凍野菜事業者、中国の行政機関(中国質量監督検閲検疫総局進出口食品安全局)、日本大使館などの関係者による共同会議が開催され、視察しました。その際にほ場・食品工場・検査機関も見学しました。



(会議の議題)

- ・日本向け冷凍野菜製造工場(ほ場含む)に求める品質管理基準評価制度
- ・残留農薬検査技術の相互比較について

(ほ場での農薬管理見学)

(工場でのフードディフェンス)



ブロッコリー畑



【国内対策】都道府県の食品監視・指導が行なわれる

- 都道府県で流通している食品について、収去検査(抜き打ちで食品を選び、様々な項目で違反品があるかどうか検査を行う)が行なわれる。
- たとえば東京都の平成26年度違反調査結果では、国産の違反が0.07%、輸入食品が0.07%で、違反率は同程度であった

	国産品			輸入品		
	検査品目数	違反数	違反率	検査品目数	違反数	違反率
魚介類及びその加工品	5,729	3	0.05	710	-	-
冷凍食品	547	-	-	1,017	1	0.09
肉・卵類及びその加工品	7,762	4	0.05	5,032	-	-
乳・乳製品等	2,966	13	0.43	330	-	-
農産物及びその加工品	7,491	1	0.01	9,719	5	0.05
菓子類	6,435	7	0.11	757	2	0.26
飲料・氷雪・水	2,356	1	0.04	559	3	0.54
その他の食品	11,974	2	0.02	1,077	2	0.18
添加物	11	-	-	3	-	-
器具及び容器包装、おもちゃ	273	-	-	66	-	-
合計	45,607	31	0.07	19,270	13	0.07

本日の目次

1. 食の安全にかんする消費者意識
2. 食の安全をどう考えるか
3. 食品安全の実態～輸入食品を例に
4. 健康食品をとり過ぎていませんか？
5. 消費者が食情報に食べものにされないために
～正しい食情報をどう読み解くか～

「いわゆる健康食品」

- 食品として食べられていたものであっても、普通でない食べ方をすると健康被害をもたらすことがある
：アマメシバ粉末による閉塞性細気管支炎
- **長期間・大量摂取**しやすい
- 原材料が食品であっても濃縮物・抽出物・乾燥粉末等には「食経験」はない
- 食品として食べた経験すらないものも販売されている
- 安全性や有効性の事前評価はされていない

→リスクが高い

* 2017年3月関連府省庁リスクコミュニケーション基調講演(国立医薬品食品衛生研究所安全情報部・畝山智香子部長資料より)

健康食品に気をつけよう

- ① 過剰摂取により健康被害が発生
- ② 個人輸入等で違法製品、未承認無許可医薬品、有害物質が混入していることがある⇒健康被害が発生
- ③ 医薬品との併用で副作用などの影響がある
- ④ 医薬品的な効果を期待して利用されることがある⇒治療の機会を逸して病状を悪化させる
- ⑤ アレルギーの被害報告がある
- ⑥ 食経験がないもので問題のあるものがある
- ⑦ 製品の品質がバラバラ、有効成分が不明だったり、きちんと入っていないことがある
- ⑧ 多種類摂取することで、健康被害が高まる

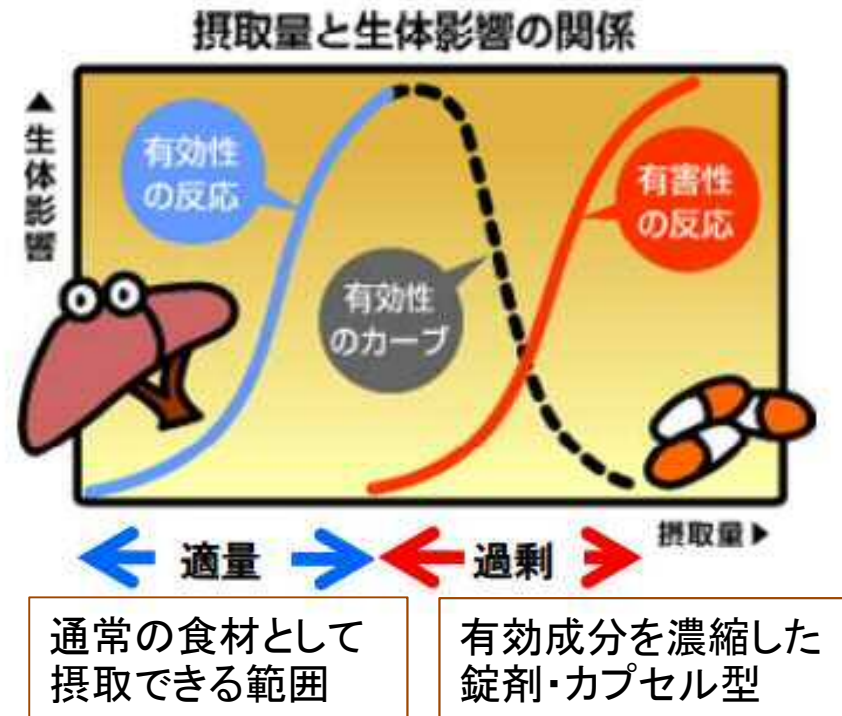
いわゆる健康食品による
健康被害の未然防止が課題

日本医師会によるポスター



健康食品のリスクは？

- 通常の食品であれば、体積と味、香りがあり、人の嗜好性があるため、特定の成分を過剰摂取することはない
- 錠剤、カプセルの製品は特定の成分を抽出してつくられ、味も香りも無く容易に過剰摂取できるため安全性に問題がある



過剰摂取・とりすぎに注意

事例1) ビタミンA (耐容上限量: 1日2700 μ gRE)

- 短期間の過剰摂取 (吐き気、頭痛、めまい、目のかすみ、運動失調)
- 長期間の過剰摂取 (中枢神経系への影響、肝臓の異常、骨や皮膚の変化)

事例2) アマメシバ加工品 (2003年販売中止)

- 台湾などで食べられてきたが、粉末や錠剤等の形態で長期過剰摂取をすると閉塞性細気管支炎になり、死者も報告

ウコン・日本医師会が注意喚起

- 濃度の高い食品を過剰摂取、長期摂取すると消化管障害を起こすことがあり、特にアキウコンは胃潰瘍、胃酸過多、胆道閉鎖症の人には禁忌とされる
- 健康被害の原因は学名の異なるものを摂取した場合やサプリメント製造元の品質管理の悪さに起因すると言われる

(11) 第1211号

日 医 ニ ュ ー ス

【第3種郵便物認可】平成24年2月20日

1日3食、バランスのよい食事が大切です。

「健康食品」やサプリメントを摂りすぎていませんか？

01

ウコンについて



ウコンとは…？

一言に「ウコン」と言っても種類があり（学名が異なり）、含有成分が全く違うため、それぞれ別物と考えた方がよいでしょう。日本では一般に、アキウコン（*Curcuma longa* Linne）のことを言い、カレーなどの香辛料などにも用いられます。他にも、ハルウコン、ムラサキウコン（ガジュツ）、ジャワウコンなど同じショウガ科のものなどありますが、アキウコンとは学名も成分的にも異なります。

ウコン

医薬品と併用しない

健康食品	医薬品	影響
ビタミンKを多く含む健康食品(青汁、クロレラ)	ワルファリン (血液が固まるのを防ぐ薬)	薬の効果が弱まる
カルシウム、マグネシウムを多く含む健康食品	一部の抗生物質	薬の効果が弱まる
ビタミンC	アセタゾラミド(抗てんかん薬)	腎・尿路結石のおそれ
ビタミンD	ジギタリス製剤(心不全治療薬)	薬効の効果が強まる
カルシウム	活性型ビタミンD3製剤(骨粗鬆症薬)	腸管からのカルシウム吸収を促進
コエンザイムQ10	降圧薬・糖尿病治療薬	薬の効果が強まる

薬と健康食品の併用で、副作用が強まったり、薬の効果の増強がみられます

いわゆる『健康食品』

その情報、本当に信頼できますか？
考え方のヒントがここにあります！



「食品」であっても安全とは限りません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。



「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

食べて痩せる食品は栄養状態を低下させる有害物

食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

食品安全委員会は2015年12月、健康食品のリスクについて報告書をまとめ、国民にアピールしています

—健康食品を利用する前に— 本当に補給する必要な成分がありますか？

(大原則)現在の日本人が、通常の食事をしている限り、ビタミンやミネラルをサプリメントによって摂る必要はありません。

特に必要量と過剰量の差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、ビタミンA、ビタミンDなどの脂溶性ビタミンは注意が必要です。

以前の研究ではビタミンやミネラルの補給が有用と言う結果がありましたが、先進国ではよほどの偏食をしない限り、欠乏症は起きないということがわかってきています。

本日の目次

1. 食の安全にかんする消費者意識
2. 食の安全をどう考えるか
3. 食品安全の実態～輸入食品を例に
4. 健康食品をとり過ぎていませんか？
5. 消費者が食情報に食い物にされないために
～正しい食情報をどう読み解くか～

フードファディズムとは

- *「食物や栄養が、健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価すること」
- * 群馬大学名誉教授・高橋久仁子先生が提唱

フードファディズムの背景は

- 特定の商品をけなすことで競合する自分たちの商品が売れ、利益を得る人がいる
- マスコミは、より人々の関心を呼び、売上げを増やすため「危険だ」という情報を流す傾向がある

フードファディズムの事例①(砂糖)

◆ 白砂糖

- ・漂白剤を使っているから体に悪いというデマ
- ・天然のものは真っ白いはずはないという感情

◆ 三温糖

- ・白砂糖と黒砂糖の中間の砂糖ではない
- ・砂糖を加熱するとカラメルになるが、三温糖の色は製造過程で加熱されて生じたりカラメルを後から加えてできる

◆ 黒砂糖

- ・不純物のミネラルが白砂糖より多いが、大した量でない
- ・カルシウムの大半は製造過程で添加されて残ったもの

フードファディズムの例②(食品添加物) 発がん性など安全性の心配はないでしょうか？

歴史的背景(昭和40年代)

- (1) 農薬や食品添加物による事故が起こった。
(S41甘味料ズルチンによるめまい等の症状、S42過酸化水素による吐き気等)
- (2) 昭和40年代、安全性の問題が指摘されて使用禁止になったものがある。
(食用赤色1号などタール系色素、甘味料ズルチン、保存料フリルフラマイド(AF2)など)

昭和40年以降は**厳しい対策と規制**により、
「健康被害」は発生していない。

本当に気を付けたいのは食中毒 食中毒統計の数字は氷山の一角

- 厚生労働科学研究報告書「日本における食中毒被害実態の疫学的手法による推定」(2013年9月食品衛生研究)によると、実際は数千倍

- カンピロバクター350万人
- サルモネラ72万人
- 腸炎ビブリオ6万人

食中毒はもっとも身近な
大きなリスク

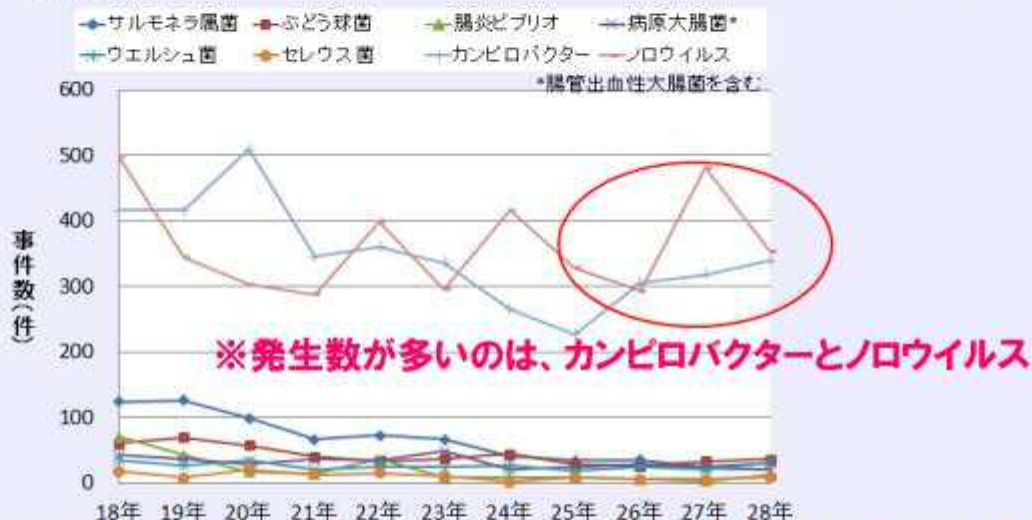
カンピロバクター		
年度	全国データからの推定(平均値)	食中毒患者報告数
2006	4,107,351	2,297
2007	5,320,324	2,396
2008	4,456,026	3,071
2009	3,367,972	2,206
2010	3,418,980	2,092
2011	3,498,111	2,341

病原物質別の食中毒発生状況

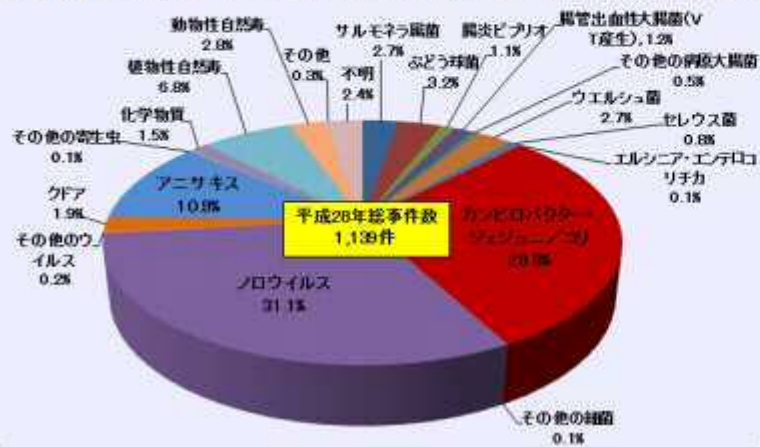
食中毒患者の半数以上を占めるノロウイルスやカンピロバクターによる食中毒が依然として高い値で推移している。

病因物質別の事件数の年次推移

(資料出所) 厚生労働省「食中毒統計調査」



病因物質別の事件数発生状況 (平成28年)



病因物質別の患者数発生状況 (平成28年)



厚労省資料より

カンピロバクター食中毒とは？

- 流通段階の鶏肉、鶏の内臓は、30%以上の割合でカンピロバクターが付着している
- カンピロバクターは潜伏期間が2～5日とやや長く、感染すると、下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などの症状が起こる
- 感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経痛、呼吸困難を引き起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があることも指摘されている
- 現在でも飲食店等で、毎日のように食中毒が発生している



厚生労働省 @MHLWitter

フォローする

【外食でのカンピロバクター食中毒に要注意！】飲食店で鶏刺しや鶏生レバーを食べたことによるカンピロバクター食中毒が多発しています。よく加熱された鶏肉料理を選んで楽しい外食にしましょう。くわしくはこちら → mhlw.go.jp/stf/seisakunit ...

にも要注意 多発しています!!

! 「新鮮だから安全」ではありません!

鶏肉

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています!

20%~100% (*)

カンピロバクターって?

特徴: エンテリコバクテリウム科の腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状 (食べてから1~7日で発症)
: 下痢、腹痛、発熱

対策: 十分な加熱 (中心が白くなるまで焼く)
サラダなど生で食べるものは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より

楽しい外食にするために

よく加熱された鶏肉料理を選んで楽しい食事にしましょう!

鶏肉は食生活に欠かせない食材です! おいしく安全に食べましょう。



ノロウイルス等感染症が一年を通じてまん延しています。

食べる前、トイレ後、調理前は確実な手洗いで食中毒を予防しましょう。

[お問い合わせ先] 各保健所 / 食品安全課 監視・食中毒担当

ノロウィルスの二次感染を防ごう

人から人への二次感染を
防ぎましょう!

おう吐物の処理方法

- ①窓を開けて換気を良くし、人を遠ざける
- ②使い捨て手袋とマスクを着用
- ③バケツに消毒液(次亜塩素酸ナトリウム0.1%(1000ppm))を作る
- ④ペーパータオルや新聞紙でおう吐物を取り除き、ビニール袋へ捨てる
- ⑤汚物を取った床をペーパータオルで覆い、静かに消毒液をかけ、10分程度放置する(待っている間に、消毒液を浸したペーパータオルで周りの床を拭く)
- ⑥ペーパータオルを外側から内側へ静かに集め、ビニール袋へ捨てる
- ⑦消毒後の床を水ぶきする
- ⑧作業後は手袋・マスクを捨て、手洗い・うがい、できれば着替える



消毒薬の作り方

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

(原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)

※製品により異なります

▼0.1%(1000ppm) : おう吐物や下痢便の処理

ペットボトル1本(2L)の水に対して
漂白剤(原液)40mL

(漂白剤のキャップ(約25mL)2杯弱)

▼0.02%(200ppm) : 調理器具、手すり、衣類等

ペットボトル1本(2L)の水に対して
漂白剤(原液)8mL

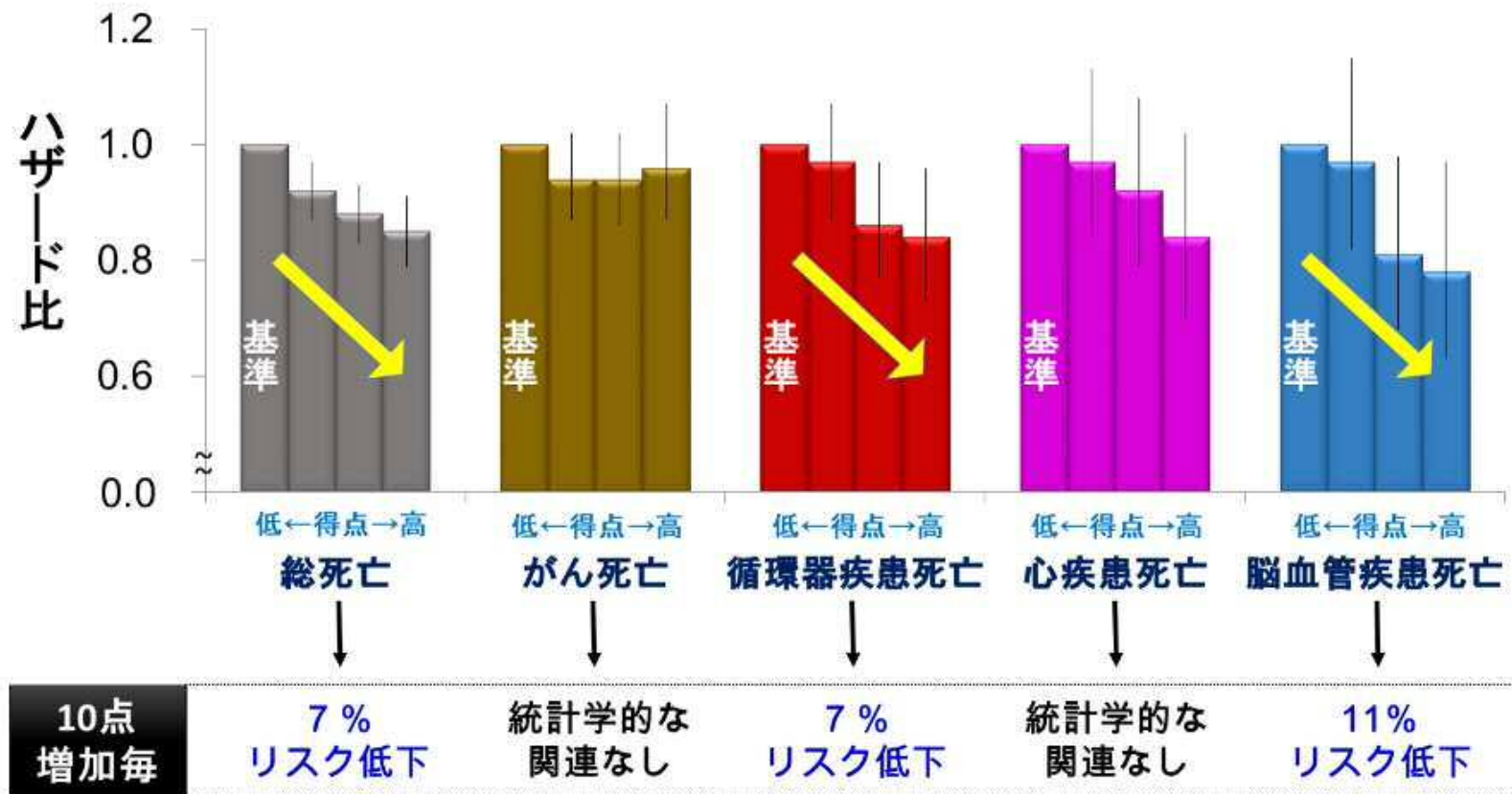
(ペットボトルのキャップ(約5mL)2杯弱)

- ※皮膚の刺激性や、金属を腐食させる性質があるので、使用上の注意をよく確認してください。
- ※ペットボトルの中に直接消毒液を作ることは誤飲の原因にもなります。バケツを用意するか、大きく表示を書いて、事故を防ぎましょう。
- ※時間が経つと濃度が低下して効果が落ちるので、作り置きせず、その都度作りましょう。

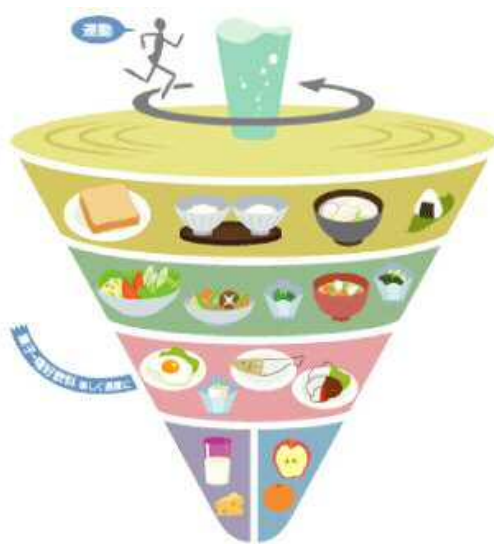
健康になるためには、バランスよく食べること

国立がん研究センターの調査によれば、食事バランスガイドをよく守ると、総死亡リスクが15%、脳血管疾患死亡リスクが22%下がる

図2 食事バランスガイドの遵守得点と死亡との関連



食事バランスガイド



主食
 主菜
 副菜
 牛乳・乳製品
 果物

バランスのとれた、一日の食事例

朝食 朝ごはんは、ちゃんと食べていますか？ 一日を元気よくはじめるエネルギーのもとになる食事です。まい朝、しっかり食べて、頭もからだも目ざめさせましょう。

ごはん	主食 1.5つ	かぼちゃのみそ汁	副菜 1つ
目玉焼き	主菜 1つ	ヨーグルト 牛乳・乳製品	1つ
リンゴ	果物 1つ		



昼食 給食は、栄養のバランスを考えて作られた食事です。いろいろな食べ物がバランスよくそろっているのので、残さずに食べましょう。

ごはん	主食 2つ	いろいろ野菜のいためなます	副菜 1つ
魚の竜田揚げ	主菜 2つ	こふさいも添え	副菜 1つ
牛乳	牛乳・乳製品 2つ	ミカン	果物 1つ



夕食 夕ごはん、一日のバランスをととのえられます。食べる時間が夜遅くなるときは、夕方におにぎりや野菜スープを食べるといいでしょう。

ごはん	主食 2つ	レタスときゅうりのサラダ	副菜 1つ
ぶた肉のしょうが焼き	主菜 2つ	ためキャベツ添え	副菜 1つ
わかめとかいわれ大根のスープ			

※「ぶた肉のしょうが焼き」は1人前より少なめ(2つ)にしてバランスをとりました。



食品安全を理解するために 消費者に求められるリテラシー（読み解く力）

- 科学リテラシー

一般に知られている科学的な思考ができる力

- 情報リテラシー

情報収集ができる能力

氾濫する情報の中から必要な情報を

探し出し、信頼性を評価できる能力

- 表示リテラシー

表示には食品安全と選択のための目的がある

安全に関する表示はアレルギー、消費期限、保存方法



食べ物情報に食い物にされないで！おかしな情報があったら、
国や県、市の信頼できる情報を捜して、調べてみましょう

食情報と上手につきあうために

- 過剰な情報・一面的な情報に惑わされないよう気をつける(世の中には無責任なデマ情報があふれていることを知る)
- 特定の食べ物、特定の生産者・販売者・製品に偏らず、様々なものをバランスよく食べることがリスクを減らす
- 食べ物の現実的な危険性がどの程度かをよく考えて行動する

→食べ物情報に食い物にされないで！！