

お母さんのための食の安全教室

食品のことを、科学的に考えてみましょう

2014年10月31日、ウイנקあいち(愛知県産業労働センター)で、くらしと商品のコミュニケーション委員会主催の講演会「お母さんのための食の安全教室」が開催されました。東海3生協の組合員さんや職員など130人以上が集い、食の安全について講演者の松永和紀さんと共に考え、学びました。



松永 和紀 さん

京都大学農学部卒業、京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞の記者として10年ほど勤務したあと、科学分野のライターとして活動。著書に「お母さんのための『食の安全』教室」など。

食の安全の取り組み

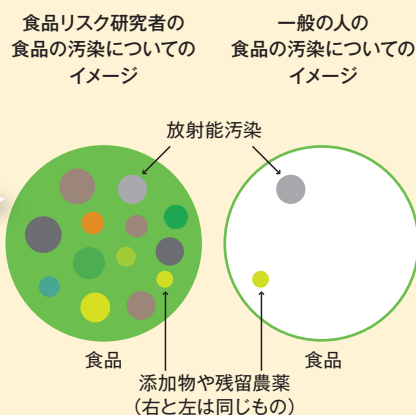
人間は健康に生きるために毎日食べます。家族に安全なものを食べさせたいという願いは、今も昔も変わりありません。生協の組合員さんも、これまでに食品について学習会を行ったり、「食の安全を求める声」をあげてきました。その結果、現在のように社会全体の食の安全レベルが上がってきました。

「食の安全」の概念は大きく変化しています

みなさんは「安全な食品」というと、どんなイメージを持たれますか？

危険なものが入っていないもの、まっさらできれいなイメージを持たれる人が多いのではないのでしょうか。これまで「安全な食品」とは、製造環境が清潔で、農薬や食品添加物、抗生物質などを使わない、またそのことを検査で確認されたものという概念がありました。しかし科学研究が進み、食品の中には人間にとって有益なもの、有害なもの、また

食品の汚染をイメージで表現すると…
↓食品はリスクゼロではない！

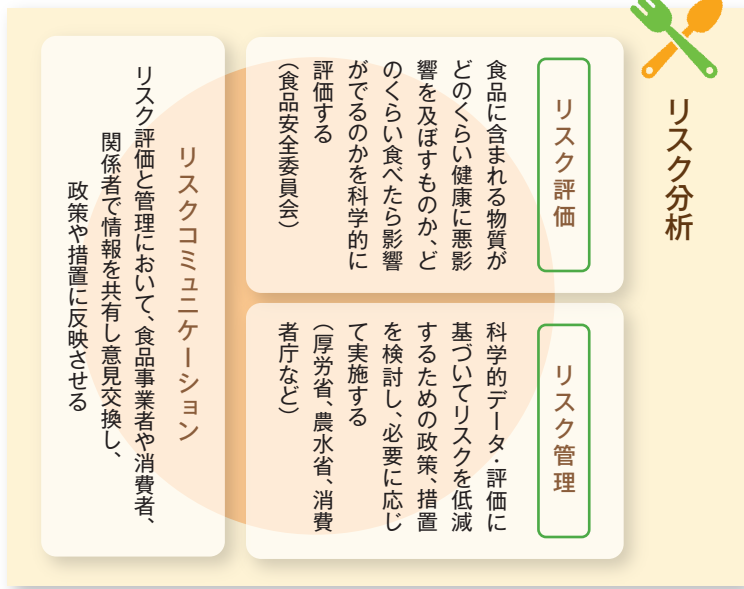


食品→多様な物質、未知の物質、微生物などの塊
◎栄養成分(炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン類、ミネラル類など) ◎食品がもともと持つ、その他の物質(味、香りなど)に関わる物質、健康効果を持つかもしれない成分、毒性物質、発ガン物質など未知の物質も多い ◎付着した微生物 ◎付着したカビがつくった毒性物質 ◎加熱など製造調理の工程でできる物質(発ガン物質も多い) ◎残留農薬 ◎食品添加物 ◎放射性物質

畝山智香子氏「安全な食べもの」ってなんだろう？放射線と食品のリスクを考える(日本評論社より)

リスク分析

そこで最近では、リスク分析という仕組みで食品の問題を未然に防止したり、悪影響の起きる可能性を低減して、食の安全を守ろうという考え方に変わってきました。



科学的な評価をしている食品

日本では、農薬、食品添加物、抗生物質などについては科学的に非常に詳しく調べられており、規制する制度が確立しています。一方で天然の物質や微生物などは、まだよくわかっていない部分が多くあり、天然＝安全とは言いい切れないのです。

遺伝子組み換え食品についても関心が高く持たれています。が、これまでも突然変異を利用した品種改良は行われており、現在では科学的な評価をし、認可された遺伝子組み換え食品については、これと同等と考える科学者が大勢です。

食品のリスク(悪影響の起きる可能性)

食品のリスクを考えるとときに大切なのは「何をどれだけ食べるか」です。

食品のリスク＝有害性×摂取量

またリスクを負う確立や頻度も大切です。極端に同じ食品を食べたり、避けたりするのはなく、バランスの良い食生活がリスク回避につながります。

自分なりの健康に関するリスクランキングをつけてみましょう

健康にくらすために大事なことは人それぞれ。年齢や体質、生活習慣によっても違ってきます。同じ人でも季節によって変わることもあります。今、あなたの健康に害を及ぼす要因と思われるリスクランキングをつけてみましょう。

健康を害する主なリスク要因

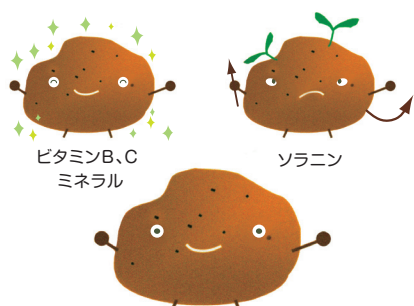
- 食中毒 食品添加物 (残留) 農薬 放射性物質 異物・毒物混入 遺伝子組み換え 食物アレルギー
- 飲酒 喫煙 塩分摂取 発ガン物質・毒性物質 食べ物による窒息 偏食・過食 運動不足



さまざまなが入っていることがわかってきました。例えば、じゃがいもには、ビタミンB群、C、ミネラル成分が豊富に含まれます。一方でその芽や、光が当たった部分にはソラニンという人間にとって有毒な成分も持ち合わせます。地上に出ている部分は動物に食べられやすいので、じゃがいもが自ら毒性を持って身を守るように進化してきた、という説もあります。

また食材を加熱調理すると美味しくなり、殺菌効果もありますが、フライドポテトやポテトチップスのように、加熱による科学変化で発ガン物質のアクリルアミドが発生する食品があることもわかってきました。

食品の持つメリットと同時に、健康に有害なものも僅かながら摂取してしまうのが「食べる」ことなのです。



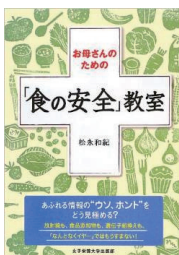
講師の松永和紀さんがつけた健康に関するリスクランキング

- 偏食、過食、運動不足、不規則な生活などが原因の生活習慣病
糖尿病247万人(死亡率11.5人/10万人)
高血圧性疾患781万人(死亡率5人/10万人)
心疾患166万人(死亡率114.4人/10万人)
脳血管疾患137万人(死亡率100.8人/10万人)
平成21年度版厚生労働白書より
 - 食中毒→実際には統計数字の最大250倍の患者が発生
細菌、ウイルスが原因の患者24,601人(死者数8人)
化学物質=多くが微生物のつくるヒスタミン136人(死者数0人)
自然毒26人(死者数3人) 平成24年厚労省集計
 - 食べ物による窒息一年間4,000人以上が死亡
 - 健康食品
 - アクリルアミド、アフラトキシンなどの天然の毒性物質、発ガン物質など
 - 残留農薬、食品添加物、遺伝子組み換えなど
- 私は一主婦としては気にしていません

リスクについて考える際は、メディアの一方的な情報や思い込みだけで判断するのではなく、適正な情報を引き寄せて考えることが大切です。食の安全についてさまざまな見地がありますが、広く知ること、より安心して食品が選択できるようになるのではないのでしょうか。

DEKO 4月

号からは、松永和紀さんの「お母さんのための『食の安全』教室」を連載します。



お母さんのための「食の安全」教室
松永和紀(著) 女子栄養大学出版部