

一緒に考えよう！ 食の安全

科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる連載「一緒に考えよう！食の安全」。食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



まつなが わき
松永 和紀 氏

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者を経てフリーの科学ジャーナリストに。食品の安全性や環境影響等を専門とし、執筆や講演活動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フーコム)の代表も務めている。

「危険だ！」に振り回されず情報を吟味しましょう

「危険」情報に振り回されないように
メディア・リテラシーを磨きましょう

昨年秋、「ハムやソーセージなどの加工肉に発がん性あり」と盛んに報道されたのを覚えていますか？信じて入っている人が多いようなのですが、国立がん研究センターはこれを受け、「日本人の平均的摂取の範囲であれば大腸がんのリスクへの影響はほとんど考えにくい」とコメントしています。ところが、そのことはあまり知られていません。なぜでしょうか？

ハムなどの発がん性、日本人は影響なし

最初に発がん性を発表したのは「国際がん研究機関」でした。学術論文を検討し、「人への発がん性についての証拠は確か」と判断しました。その点は、たばこや飲酒、アスベストなどと同じ。でも、リスクの大きさはまったく違います。世界保健機関(WHO)によれば、世界で年間にたばこで100万人が死亡し、飲酒で60万人が亡くなる一方、ハムやソーセージ等の大量摂取による死亡数は、年間3万4000人とのこと。ところが、「ハムやソーセージは、たばこやアスベストと同類」と簡単に報道されて、世界中が大騒ぎになってしまいました。

もう一つ大事なことは、発がん物質といえども食べる量によって体への影響が異なるということ。欧米に比べれば日本人はハムやソーセージを食べる量が少なく、1日平均摂取量はわずか13gです。国立がん研究センターが、日本人約8万人を対象に調査を実施したことがあり、ハムやソーセージをたくさん食べる人であっても、リスクの上昇は見られないと結論づけています。

そうはいつても、発がん物質が入っている食品なんて食べたくない、という人も多いでしょう。でも、これも

でも書いてきたとおり、お米や野菜、加工食品にも、自然由来の発がん物質は入っており、ゼロにはできません。ハムやソーセージは、肉などをおいしく日持ちさせて食べるための加工法で、鉄やビタミンB12などの栄養素も多く含むので、いたずらに避けるのはよくありません。

報道は、センセーショナルになりがち

ところが、こうした情報が皆さんになかなか届かないのです。私は、大きな理由はマスメディアが視聴率や販売部数等を気にせざるを得ないからだろうと思っています。危険だ、という情報は人目を引くので報道されやすいのです。皆さんも、「何に気をつけたいか？」にはとても注意するでしょう。でも大丈夫という内容は、しっかり覚えておかなくてもいい。市民の関心に大きな差があるので、マスメディアはどうしても危険を強調するセンセーショナルな方向に走ってしまいます。

こうしたメディアの特徴を理解して情報を取捨選択し上手に利用することを「メディア・リテラシー」と呼びます。マスメディアに流されるのではなく、行政や生協の広報誌なども活用し情報を吟味する姿勢が大切です。

日本人のためのがん予防法

— 現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法 —

喫煙	たばこは吸わない。 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体形	適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。

出典：国立がん研究センター
http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html

わたしの
ひとこと

最近、高校の頃の教科書を出してきて百人一首を読み返しています。人間の思うことは昔の人も今の人もあまり変わらないような気がします。| 高山市 中島ふみ子さん |

組合員さんの
商品の使い方



うちではこうして
使っています!



つぶあん
つぶあん
400g
本体価格 380円 税込価格 410円
次回予定 3月2週

つぶあんをお湯、または水で溶いて、1/4の大きさに切った切り餅を入れて煮ます。おやつに美味しい。ぜんざい最高!

恵那市 ベジバーさん



ぎょうざの皮、具はいろいろ?
ぎょうざの皮
25枚
本体価格 75円 税込価格 81円
次回予定 3月2週

煮りんごを具にしてトースターで焼いたり、プロセスチーズを具にして揚げたりしています。時には、細切りにしてスープの具にも。厚めの皮がうれしいです。

土岐市 ムーミンさん

ミックスナッツを焼肉のタレに

ミックスナッツ食塩不使用
108g(6袋) 本体価格 348円 税込価格 375円
次回予定 3月4週



ミックスナッツを袋のままめん棒などで砕き、焼肉のタレに混ぜて、焼いたお肉にかけます。

羽島市 しょうちゃんママさん

玉ねぎ天をパンの中に!

シャキッと玉ねぎ天
200g(4枚)
本体価格 198円
税込価格 213円
次回予定 3月2週



シャキッと玉ねぎ天、パンやおにぎらずの具にします。とても美味しいですよ。

多治見市 トムさん

パスタよりカロリー控えめ

カルボナーラソース
1人用×3袋
本体価格 284円 税込価格 306円
次回予定 3月3週



スパゲティの代わりに、千切りにしたキャベツを炒めてカルボナーラソースと和えたらとっても美味しかったです。パスタよりもカロリーを減らせるので、またつくりたいと思います。

多治見市 リょんママさん

我が家の
朝食に
欠かせません

国産小粒カップ納豆

北海道産のカップ納豆に卵や海苔を混ぜることもあります。帰省した次男が「この納豆ウマイ。どこで買ったの?」と言いました!
(池田町 マコママさん)



北海道朝のポテト

焼くだけなので簡単で、とってもおいしい! 家族みんな大好きです。ケチャップで顔を描いてあげるとみんな喜びます。
(高山市 ゆうママさん)



とろけるスライスチーズ

パンにチーズをのせて、砂糖をまぶして焼きます。チーズの塩分と砂糖の甘みがベストマッチ!
(高山市 ころまるさん)



フルーツサラダヨーグルト

果物が大きめでたくさん入っていて大好きです。
(笠松町 ママイコさん)



ミックスキャラット

1歳の子どもも大好きで1本飲んでしまいます。
(瑞穂市 マミママさん)



今年は初めからクジ運が悪い! まだ始まったばかり、希望をもたねば!
| 土岐市 クーちゃん |

わたしの
ひとこと

