

一緒に考えよう！ 食の安全

連載：第17回
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ひます。



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。

健康情報は信じ込まず十分に吟味してください

先日、テレビを見ていたら「〇〇に含まれる△△はがんを予防する。抗酸化作用もある。だから、〇〇を食べましょう」と特集していました。気になって学術論文のデータベースで調べたところ、△△の効果は細胞実験でしか確認されておらず、人では不明でした。

細胞実験では、細胞は培養液の中にむき出しであります。投与した物質はすぐに細胞内に入って作用するので、結果が出やすいのです。一方、人の場合には食べ物が入り、酵素や強い酸性の消化液などで分解が進み腸で吸収されてやっと、細胞の中に入ります。食べた△△がそのまま吸収され効果を持つとは限りません。いえ、効果がないことがほとんどです。

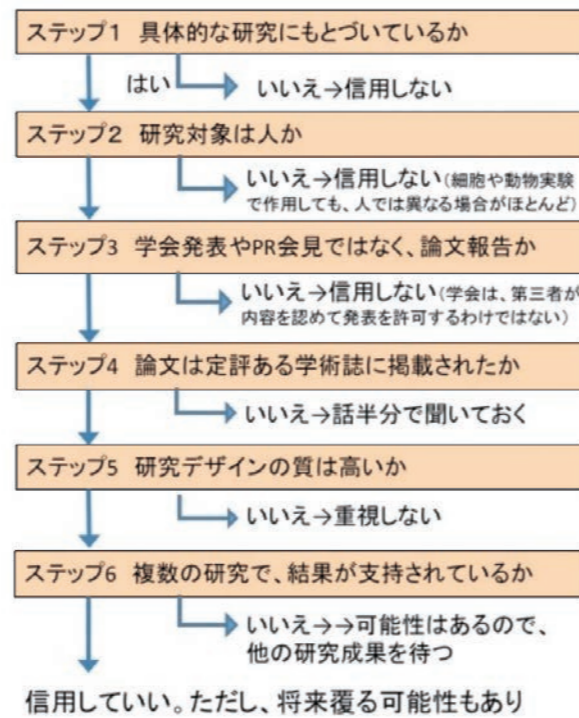
細胞実験の結果で「効く」と思っただけ。ところが、テレビでも伝えられてしまうのです。

JPHCスタディは、1990年代に数万人を対象にして食事調査を行い、その後どのような病気になったか、死因はなんだったのか調べています。それにより、病気になりやすい食事パターンなどがわかります。

塩辛い佃煮や魚卵等を好んで毎日のように食べる人は胃がんのリスクが高いことや、バランスのよい適量の食事が死亡リスクを大きく下げることなどがわかってきました。成果は、ウェブサイト(<http://epi.ncc.go.jp/jphc/index.html>)でもわかりやすく説明されています。

質の高い研究は、手間もお金もかかり、時間も要します。テレビや雑誌等で健康情報を目にした時に、「これはどのステップかな」と考えてみてください。

健康情報を判断するためのステップ



健康情報を見極めるステップ

情報判断のためのフローチャートを作ってみました(図参照)。複雑ですね。でも、情報はこれくらい吟味した方がよいのです。


ステップ5の「研究デザインの質」もとても重要です。人は、「成分が入っているから効くはず」と信じるだけで、偽物を食べても体の調子がよくなる「プラセボ(偽薬)」効果が出ます。したがって、ただ食べてもらって効果を確認するだけでは不十分です。

被験者を集めて、その成分が入っている食品を食べるグループと、成分は入っていないけれども外見や味がそっくりで区別できない食品を食べるグループに分けてそれぞれ食べてもらい、効果を比較します。食べる人たちは、成分入りか成分なしかわかりません。そうした条件で成分入りの方が大きい効果を持って初めて、「真の効果あり」と認められます。

JPHCスタディも信頼度が高い

食事に関しては、大規模で年数のかかる「前向きコホート研究」も信頼度が高いとされています。日本では、国立がん研究センターが行っているJPHCスタディが有名です。

組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!



**北海道の
とろろ芋**
凍 50g×4
本体価格 295円
税込価格 318円
次回予定 9月5週

**ふわふわ卵焼きの
ヒミツは…?**

組合員さんVOICE
普段は息子の離乳食に使っていますが、卵焼きに入れると、ふわふわ食感に。ほかにもにゅうめんや、おみそ汁にも入れています。
瑞浪市 F.MAMOさん



**野菜で
ボリュームUP!**

組合員さんVOICE
野菜と一緒に卵とじにして食べます。量も増え、味もまろやかになりますよ。
各務原市 さっちゃんさん


豚ばらつづれ角煮
凍 145g
本体価格 285円
税込価格 307円
次回予定 9月3週



**お肉の代役に
ミートボール!**

組合員さんVOICE
カレーのお肉が足りないときは、このミートボールをソースごと入れます。とっても美味しく、子どもたちからも好評ですよ。
郡上市 ゆさこさん

お弁当
ミートボール
凍 107g×3
本体価格 284円
税込価格 306円
次回予定 9月5週



**ゼリーと
プリンの
コラボ!**

組合員さんVOICE
コーヒーゼリーの上に、ミルクプリンを3分の1～2分の1カップのせてコーヒーフレッシュをかけると、おしゃれなデザートになります。
土岐市 ムーミン大好きさん


せいきょう
ミルクプリン
100g×3
本体価格 175円
税込価格 189円
次回予定 毎週



**手軽に
トマトそうめん♪**

組合員さんVOICE
少量のお湯で溶き、氷で冷やしてそうめんにかけて食べます。とっても簡単にトマトそうめんができてあがりやす。郡上市 かほのすけさん

真っ赤な
トマトのスープ
5食
本体価格 341円
税込価格 368円
次回予定 9月2週

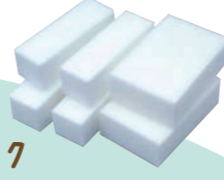


**簡単に
健康的な
1品が完成**

組合員さんVOICE
ささがきごぼう、鯛のすり身、ネギのみじん切り、味噌を粘り気が出るまで混ぜ、油で揚げるかフライパンで焼くだけ!おかず、おつまみ、おやつ、どれにもぴったりです。
多治見市 ゴリさん

九州産
ささがきごぼう
凍 200g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 9月3週


雑貨編



**かいらずで
お掃除ラクラク**

組合員さんVOICE
好みの大きさにカットして、お風呂の手おけの湯垢落としに使っています。手早くきれいに落とせるので助かります。
郡上市 遠藤さん

ゴッシュキューブ
フリーカットお徳用
本体価格 380円
税込価格 410円



**こんなスポンジ、
待ってました!**

組合員さんVOICE
なんといっても弾力がすごい!5ヶ月以上使っても形崩れせず、長く使えます。目が粗いので水切れもよく、カビの心配もありません。
可児市 ミコちゃんママさん

もちやすく水切れが
良いスポンジ
3色組
本体価格 280円
税込価格 302円



主人が、毎年夏野菜をつくっているのですが、今年は毎朝、野菜とお話しているみたいです。きゅうり、ナス、ミニトマト…たくさん採れます。 | 下呂市 ゆーまさん |

8月号の特集、岐阜の空襲について。戦後生まれの私にとって戦争が身近でなく、学べる場所があることも知りませんでした。 | 本巣市 夏子さん |

