

ネットの食の不安情報に惑わされないために: 正しい情報の見極め方

インターネットの普及により、食に関する情報を誰でも簡単に得られるようになりました。しかし、誤解を招いたり不安を煽る情報も少なくありません。ここでは、ネットの食情報に惑わされないためのポイントを紹介します。

●情報の信頼性を見極めるには

検索結果をそのまま信じず、以下を確認しましょう。

出典:著者名や掲載元(本・論文・公式サイトなど)が明記されているか。

更新日:古い情報ではないか。

他の意見との比較:異なる視点があるか。

判断が難しい場合は、厚生労働省や消費者庁などの公的機関の情報を参考にしましょう。

また、生協では信頼できる情報源に基づいて発信しています。この記事、「おいしくって、安全なおはなし」の他に以下の媒体でも情報を提供していますので、ぜひご覧ください。

・商品検査センターWEBサイト



・Instagram
「タノモットe-フレンズ公式」



●ネット検索での注意点

①検索ワードで結果が偏る

「食品添加物 危険」と検索すれば危険性を強調する記事が、「食品添加物 安全」と検索すれば安全性を説明する記事が中心に表示されます。偏った情報が表示されるため、複数の視点で比較することが大切です。

②検索結果は個人向けに調整されている

検索エンジンやSNS(YouTube、Instagram、Xなど)は閲覧履歴をもとに似た情報を表示します。同じような情報ばかり見て「これが一般的な意見」と誤解することがあります。

③AIの情報は参考程度に

AIが生成する情報には誤りが含まれることもあるため、参考程度にとどめ、公式情報と照らし合わせる必要があります。

④「どれくらい食べたら問題なのか」の視点が重要

「〇〇はがんになる」「△△が残っていたから危険」といった量に触れない情報には注意が必要です。「過剰にとると危険」と書かれていても、現実にはあり得ない量を食べることを前提にしている場合があります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2025年
12月3週
(50号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

