

発行にあたって 食品のリスクについて



コープネット事業連合
理事長 赤松 光

あふれる情報

これを食べたら危険、これを食べれば健康、などの健康情報があふれています。あふれる情報の中で、私たちは何を食べれば良いのでしょうか。最近では、加工肉や赤肉に発がん性リスク、トランス脂肪酸に心臓疾患リスクなどの報道がありました。

加工肉に関しては、国立がん研究センターは、「総合的にみても、今回の評価を受けて極端に量を制限する必要性はない。」とコメントしましたが、加工肉の売上は大きく落ち込んでいます。

「添加物、農薬は危険」などの情報も多く出回っています。私たちは目に見えないもの、よく分からないものに関しては本能的に不安=危険と判断する傾向があるようです。化学物質は怖くて、天然なら安心と言う傾向もあります。

リスクは量で決まります

私たちは、情報に接すると「危険」だけがインプットされて「どれだけ食べれば影響がある」のかを見逃しがちです。全ての食品（添加物も含めて）は、有用性がある一方で食べ過ぎれば健康に影響が出ます。例えば塩の1gの危険性は高くないが、毎日とりすぎると健康影響は大きい＝「リスク」は大きいということです。リスクとは、危険度×量（頻度）です。

これを食べたら危険などの情報に接したら、①その情報は科学的な裏づけがあるか、②危険な量はどのくらいか、を考えるようにしましょう。

食品のリスク

日々起きている食品事故の大半は、表示違反、衛生管理の不十分さに起因する食中毒、異物混入などです。また、頻度は多くないのですが、意図的な毒物混入、化学物質汚染なども発生しています。

タバコ、過度の飲酒、バランスの悪い食生活、塩分や糖分の過剰摂取などは、長期的な健康影響があることは社会的に認められています。

人が生きていくうえでモノを食べる以上、リスクはゼロにはなりません。〇×(マルバツ)的思考をやめて、色々なもの(栄養+危険分散)を食べることが大切です。

2016年5月