

(参考1)

「食のリスクコミュニケーション意見交換会(広島)」

アンケートの集計結果

参加者数：157 回答数：120(回答率76.4%)

問1 ご自身について、ご回答ください。

| | | |
|------------|----|-------|
| 1) 消費者 | 22 | 18.3% |
| 2) 食品関連事業者 | 34 | 28.4% |
| 3) 食品関連団体 | 9 | 7.5% |
| 4) 研究機関 | 6 | 5.0% |
| 5) 行政関係 | 39 | 32.5% |
| 6) マスコミ関係 | 0 | 0.0% |
| 7) その他 | 10 | 8.3% |

短大教員(2)、農業メーカー、農業者、生産者団体、団体職員、医師など

問2 本日の意見交換会は、何かからお知りになりましたか。

| | | |
|--------------------|----|-------|
| 1) 食品安全委員会のホームページ | 9 | 7.6% |
| 2) 食品安全委員会からのご案内資料 | 36 | 30.5% |
| 3) 関係団体からのご案内資料 | 49 | 41.5% |
| 4) 知人からの紹介 | 6 | 5.1% |
| 5) その他 | 18 | 15.3% |

中国新聞記事(10)、その他新聞記事(5)、行政からの案内(3)

問3 基調講演についてお伺いします。講演内容について、十分理解することができましたか。

| | | |
|----------------|----|-------|
| 1) 理解できた | 43 | 36.4% |
| 2) だいたい理解できた | 58 | 49.2% |
| 3) あまり理解できなかった | 17 | 14.4% |
| 4) できなかった | 0 | 0.0% |

附問3-1 (問3で「理解できた」「だいたい理解できた」と回答した方)

内容がわかりやすかった点はどこですか。当てはまるものはすべてご回答ください。

| | |
|---------------------|----|
| 1) 説明が明瞭で的確だった | 64 |
| 2) 資料内容が平易でわかりやすかった | 57 |
| 3) 適切な説明時間が確保されていた | 11 |
| 4) その他 | 1 |

・自分の業務分野なので

附問3-2 (問3で「あまり理解できなかった」「できなかった」と回答した方)

内容がわかりにくかった点はどこですか。当てはまるものはすべてご回答ください。

| | |
|---------------|---|
| 1) 説明に専門用語が多い | 9 |
| 2) 資料がわかりにくい | 5 |
| 3) 聞き取りにくい | 2 |

| | |
|-----------------------|---|
| 4) 適切な説明時間が確保されていなかった | 9 |
| 5) その他 | 1 |

問4 パネルディスカッションについてお伺いします。内容について十分に理解することができましたか。

| | | |
|----------------|----|-------|
| 1) 理解できた | 22 | 19.3% |
| 2) だいたい理解できた | 55 | 48.2% |
| 3) あまり理解できなかった | 32 | 28.1% |
| 4) できなかった | 5 | 4.4% |

附問4-1 (問4で「理解できた」「だいたい理解できた」と回答した方)

内容がわかりやすかった点はどこですか。当てはまるものはすべてご回答ください。

| | | |
|-----------------------------|----|--|
| 1) パネリストの異なる立場での意見を聞くことができた | 59 | |
| 2) 説明が明瞭で的確だった | 14 | |
| 3) 適切な説明時間が確保されていた | 4 | |
| 4) その他 | 4 | |

・少し時間の関係で早口であったがわかりやすい言葉であった
・自分の業務分野なので など

附問4-2 (問4で「あまり理解できなかった」「できなかった」と回答した方)

内容がわかりにくかった点はどこですか。当てはまるものはすべてご回答ください。

| | | |
|-----------------------|----|--|
| 1) 説明に専門用語が多い | 3 | |
| 2) 聞き取りにくい | 10 | |
| 3) 適切な説明時間が確保されていなかった | 11 | |
| 4) その他 | 15 | |

・話にとまりがない(4)
・議題が明確でなかった(3)
・パネリストが多く、一人あたりの時間が短すぎる(2)
・パネリスト間の話がかみ合わない(2)
・各専門の説明・要望のみで、調整されていない(2)
・パネルディスカッションとしての機能をもう少ししてほしい。
コーディネーターの方の発言が多い。
・答えが明確でない
・各パネリストが何を強調したい、何を一番訴えたいかが伝わってこない。
食品全般の話か、リスクコミュニケーションの話かがよく分からなかった。
事例によるリスクコミュニケーションが分かりやすい。一般論が分かりにくい。
など

問5 本日の意見交換会全体についてお伺いします。満足度とその理由をお答えください。

| | | |
|-----------|----|-------|
| 1) 満足 | 12 | 11.1% |
| 2) だいたい満足 | 56 | 51.9% |
| 3) やや不満 | 36 | 33.3% |
| 4) 不満 | 4 | 3.7% |

理由 ・パネリストのそれぞれの立場の意見が聞くことができた(8)

- ・リスクアナリシス全体についてよく理解できた(3)
- ・基調講演がわかりやすかった(3)
- ・消費者から積極的な質問や意見が交わされ、参考になった(2)
- ・パネルディスカッションの焦点が絞れていない(6)
- ・全体的に一般論に終始し、テーマの掘り下げがなかった、具体的でなかった(5)
- ・パネリストにきちんと応えられる生産者、流通業者をいれるべき(4)
- ・パネルディスカッションの時間が短い(4)
- ・基調講演の時間が短い(2)
- ・意見交換の時間が短い(2)
- ・(マイクが不調なのか)聞き取りにくかった(3)
- ・パネリストが多すぎる(3)
- ・パネリストの意見がバラバラである(2)
- ・消費者の意見が少ない(2)
- ・意見交換の場での一般からの意見が自分の自慢話に終始している、意見が不明快(3)
など

問6 今回の意見交換会についてご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。また、リスクコミュニケーションに関するご質問・ご意見などもございましたら、あわせてご記入ください。

- ・これからはリスクを受け入れていかないといけないのは理解できるが消費者は自己責任で食品を選んでいかないといけない。その時、選んだ食品から危害を受けた時、消費者は、危害の回復をどこに訴えていけばいいのか、また、危害の回復のための行政のバックアップは考えられているのか。
(リスクコミュニケーションからはずれてしまってますが...)
- ・リスクアナリシスの考え方を私自身、理解するまでにとっても時間がかかりました。まだ十分ではないと思います。一般的に受け入れられるよう生活感の日常感覚の中で理解できるよう具体的なことを目の前に広報・実行をお願いします。
- ・パネルディスカッションはマイクに入らない発言が聞きにくかったです。
- ・こんなものでしょう。
- ・一部のパネラーが持ち時間を無視して長く話をした。もっと打ち合わせをすべきである。パネルディスカッションになっていない。意見陳述会ではない。パネラーが多すぎる。3~4人程度で。
- ・狂牛病とか公僕とか高学歴とか他の用語に代えた方が適切であると思う。
- ・非常に専門性の高い内容ですが消費者にとって本当に役立つパネルディスカッションにして頂きたかった。身近な食の問題、やや遠い課題となったようです。「消費者第一」という言葉をたびたび発せられたにもかかわらず、偏りすぎた内容だったといえます。そう感じたのは私だけでしょうか。
- ・一方的にパネラーに意見をさせるだけではダメである。
- ・もう一度資料を読んで更にリスクコミュニケーションについて理解し、参加したい。
- ・色々な意見があり勉強になった。
- ・来年も12月に開催して下さい。
- ・ひとつの話題(今回は単語)にこだわりすぎではないでしょうか。もっと具体的な消費者の意見を聞いてはどうでしょうか。パネリストと会場の人との質疑応答になっている。初めはこんなものかな...。新聞等で指摘されているが、難しい単語(英語)が入り、理解できない部分があるので、適切な日本語で話をしていただきたい。
- ・他の地区で開催されたものを含めて、このような交換会の抄録が公開、入手できればよい。
- ・出席者の平均年齢が高い。もっと子育ての最中の主婦を対象とした意見交換、勉強会の場の設定がいると思う。情報開示のためのコスト負担について誰がどう負担すべきかの議論が必要と思った。

- ・報道の立場の人がパネリストの中に居られて、大変良かった。広い視点での情報を得る事が大切だと痛感しました。
- ・本アンケートを記入する時間の不足。
- ・食品の製造・販売者にとって今の知識レベル（自分達がすべきレベル）は高すぎるように感じる。事業者が食の安全の筆頭ではあるが、勉強しろと云っても限度があるような気がする。行政として講習会はあるが経済的にも知識としてもついて来れない業者が多い。
- ・生活者はより健康になることを望み、山田先生の食品の安全性とリスクコミュニケーションについては全員納得、合意されているものと思う。説明通りと思っています。摂取量&吸収量についても年代別・男女別、エネルギーの消耗度（運動）による一日単位の食事において落とし込み、目安が必要ではないかと思えます。他にも、基礎になる数値をしっかりこのような機会に交換したら一発で決まるのではないかと、生活者のレベルは中学1年生レベルでないといけなと思います。
- ・食 = 主婦と考えた場合、平日の昼に行くと本当の意見を抽出できないのでは？今日の参加者も男性がほとんどで立場としてはメーカー等ではないだろうか？
- ・食の表示に関し、将来の表示（5年先）のあり方について見直しを行う必要があると思う。（複雑 シンプル）
- ・新しい試みが始まったことは十分評価できるし、好ましいことである。このような会を重ねてほしい。
- ・行政関係者の質疑応答は勘弁願いたい。（勉強は他の機会に）
- ・質疑応答になってしまっています。より小さい区域毎で開催できるように人員の配慮をお願いします。また系統立てた勉強会なども企画いただければありがたいです。少人数でないと発言しづらいです。あるいは、質問票を意見交換の直前に回収して、それをもとに司会進行していただければと思いました。
- ・パネリストを絞って、話をまとめたものにして欲しい。
- ・現在、行政からインターネットでパブコメ募集を行なっているが、殆ど一般の消費者は見えていません。（消費者団体は見えますが）あまりにも偏ったパブコメ、リスクコミュニケーションにならないようにお願いしたい。（アナリスト、マネージメント、コミュニケーションと形だけ作ってもダメ）リスクコミュニケーションは対象者を絞るべき。（食品事業者との十分な情報交換がなされずに無理な法規制が進められているので）
- ・全国民が食べるということを考えると、もう少し地方での開催を増やして欲しい。例えば安全委員会は毎回開催地をかえてみてはどうか。
- ・値段と安全・安心な食品は相反するものである。生産者・消費者・行政が社会的正義を貫くという強い意志、要求型ではなく提案型、自己責任型でないこと発展途上国からは先進国のたわ言に映る。”科学”というものに対して謙虚になるべきだ。すべての命はどんなに科学が進歩しても、人間が作り得ないものだから。現代の科学は組み合わせ科学であり、創造科学ではない。
- ・山田講師の話の内容が行政・企業に実際に取り入れられて食の安全がはかられるよう切望します。
- ・輸入食品について指定外添加物の混入が多いようですが発見後の検査はどうなっていますか？何か事件が起こってから行政の対応が確定するまでの期間が長すぎるように思います。
- ・何を目的とした意見交換会ですか？
- ・食品衛生法とJAS法とのおり合わせは何年先を目標でやっている等が聞きたかった。そして分析法も確立してほしいと思う。
- ・意見交換会等コミュニケーションの場を考える良い機会となりました。
- ・表示については、用途名を省略できるものがある（日持向上剤exプロピレング）消費者は原材料表示をみて添加物として判断できないと思う。用途名の省略はやめたほうがよいと思う。
- ・単に各パネリストからの説明会的要素が強い。
- ・リスクコミュニケーションという考えをもつと浸透させ国民がリスクの許容範囲をどのくらいまでもてるかということ国として知らせていく必要があると思う。

- ・思っていたよりおもしろいもので、自分もコミュニケーションに参加したいと思いました。次回も参加したいと思います。「23才会社員」
- ・食の安全の基となる土壌の汚染などの調査を行うべき。世界中のリスクであるウィルス、風土を知らせる必要も。
- ・「リスクコミュニケーション」という用語はだいたい理解できました。しかし具体的なイメージがいまひとつできません。いろんな立場の人があつまって中心のまな板にのるのは任意商品？それともある時は農薬、ある時は添加物とかになるの？加わる消費者ってどんな人？事業者って一部は選ばれた人？参加者層はどこまで？開催場所や回数めやすは？
- ・基調講演は非常に分かり易かった。山崎先生の話をもっと聞きたかった。パネルディスカッションはコーディネーターの言葉が聞きとりやすく、各分野の意見をいかした一定の方向性が見えにくかった。意見交換にまつわるパネリストの発言は興味深かった。
- ・消費者代表の方は自分の意見のみをいって周囲への配慮が十分なされてなかった。消費者代表がこれでは食品に対する理解はとうてい望めない。
- ・消費者と一口に言っても意識の差が非常にある。安全と安心のギャップが大きすぎるという現実がある。どこまでリスクを受容できるかという議論をする前提として危険性に関する常識（共有できる）の整理と共通認識が必要。
- ・これからもアテンションを取り続けていきたい。
- ・事業者代表、流通関係者をもっと入れ、情報的な意見をおさめては。
- ・パネリストの方々で生産・製造・消費・報道・行政の代表者が出ておられるが、なぜ流通の代表者をパネリストとして選出していないのですか。Farm to tableでも流通の役割はあります。また、流通の不備によって起こるような違反もあると思いますが、最終的には生産者・製造者の責任となってしまう、いくら良いものを作っても消費者の所には悪くなって渡ってしまうケースもあると思います。ですから流通の人も含めて意見交換をされた方が良かったと思います。
- ・アンケートにもありますように添加物、表示などテーマを絞って細部の具体的な意見交換ができる場を設定して欲しいと思います。一言～行政が行っているパブコメ募集も中にはリスクコミュニケーションとなる内容のものがあるが、最近はパブコメラッシュでコメントを送っても回答されないケースも多く又まとめとしてのコメントが出る前に官報告示されるケースも見受けられる。形だけコミュニケーションのようになっており実態は一方向で「ポーズ」でしかない。
- ・消費者、子育て中の主婦として添加物はできるだけ使用してほしくないし明細な情報を知りたいと思う。
- ・選択できる情報がほしいです。パネルディスカッションはパネラーの話し方により、また語尾のあいまいなものもあると聞きとりにくくなるので、気をつけて話をしてほしい。
- ・リスクアナリシスについては私自身は理解してるつもりですがこの間、関係した意見交換会や地方での食に関連したシンポジウム等に加えて気がかりなことは、リスクの軽視につながる伝え方になっていないだろうか、ということ。「必要なだから使っちゃえ！」という意味あいの表現になっていることがある。必ず、必要最小限であることと他により安全な代替がないこと。総量規制の考え方は強調すべきであることは徹底しないと末端で「必要なだから」がひとり歩きしてしまう。平易な勉強会、意見交換会ができた事は良い！
- ・食品安全委員会にやはり消費者代表が入っていないことへの懸念を感じます。消費者の立場に立った疑問・不安をキャッチするアンテナをもち、安心につながるようにする姿勢として今の状態はまだ受身的であると思います。今日はありがとうございました。
- ・テーマが広すぎるのではないのでしょうか？討論中にもありましたが「ラベル表示」のみにテーマを絞るなどされた方が聞く側としてはわかり易いです。
- ・消費者第一という流れの中で食品に対して消費者が求めているものを理解しているか、消費者に理解出来るような説明、啓蒙を行なっているか、考えさせられた。
- ・消費者の方や消費団体の方の意見をもう少し聞きたかったです。

- ・食品添加物に関する考え方、食品安全委員会の組織なども知る事が出来て良かった。
- ・会場不備。入場制限は何故するのか。

問7 今後、食品安全委員会におけるリスクコミュニケーションとして行ってほしい取組みは何だと思われませんか。当てはまるものを全てお答えください。

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 1) 今回のような意見交換会の積極的な開催 | 4 3 |
| 2) 食品の安全に関する平易で基礎的な勉強会の開催 | 5 6 |
| 3) 参加者全てが発言できるような、少人数の座談会の開催 | 1 9 |
| 4) 各層有識者を交えた、シンポジウムの開催 | 2 7 |
| 5) 消費者、生産者、事業者が意見をいつでも言える窓口の設置 | 3 4 |
| 6) 地方における意見交換会の開催 | 4 7 |
| 7) その他 | 2 |
- ・ 現在最も問題となっている点に絞った意見交換なりコミュニケーション
 - ・ 文部科学省と連携した正しい食育

問8 今後の意見交換会で取り上げてほしいテーマは何ですか。当てはまるものを3つまで下記の解答欄に番号でお答えください。

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1) 残留農薬に関するテーマ | 3 4 |
| 2) 食品添加物に関するテーマ | 3 6 |
| 3) 遺伝子組換えに関するテーマ | 2 9 |
| 4) 食品中に混入する汚染物質に関するテーマ | 2 2 |
| 5) 動物用抗菌性物質（いわゆる抗生物質）に関するテーマ | 2 8 |
| 6) 有害微生物に関するテーマ | 1 7 |
| 7) 輸入食品に関するテーマ | 3 5 |
| 8) 食品表示に関するテーマ | 5 4 |
| 9) リスクコミュニケーションに関するテーマ | 3 2 |

附問8 - 1 取り上げてほしいテーマとして選択された理由（食品を選ぶ際の判断基準にしたい、専門家の意見を聞いて理解を深めたい、現在の活動に生かしたい）を次の中からお答えください。

| | | | |
|-----------------|----|----|----|
| | | | |
| 1) 残留農薬 | 11 | 13 | 9 |
| 2) 食品添加物 | 9 | 14 | 13 |
| 3) 遺伝子組換え | 4 | 19 | 6 |
| 4) 食品中の汚染物質 | 2 | 14 | 6 |
| 5) 動物用抗菌性物質 | 4 | 15 | 9 |
| 6) 有害微生物 | 2 | 8 | 7 |
| 7) 輸入食品 | 12 | 14 | 9 |
| 8) 食品表示 | 10 | 17 | 26 |
| 9) リスクコミュニケーション | 1 | 15 | 15 |

問9 ご自身の食生活において、気をつけられていることがございましたら、できるだけ具体的に記入ください。

- ・量・バランス・時間等摂取について自己管理を行い、情報の中で安心と判断している物と産地表示がきちんとなされている物を購入している。また、賞味期限を常に確認している。
- ・表示の確認 原材料 食品添加物の種類の少ないものを選ぶ。ジャスマーク等認証表示のついているもの、産地 国産を選ぶ。
- ・食品表示は「義務」のためか。消費者に何を伝えたいのか！添加物で「一般に認知されているもの」以外のみ表示へ改善できないか。「伝えなければならないもの」を指定し、表示義務、生産者の顔が見える事が安心になるのか疑問。第三者機関による「認定」が望ましいのでは！
- ・死ぬほど空腹を感じることもなく暮らせていることを幸せに思います。食べ物を大切にしていきたいと思っていますが安心して食べられることは、信頼だと思います。安全を追求しすぎて、安心を見失わないようにしたいです。
- ・販売者表示している食品は、どこで製造されているか不明であるので、できる限り購入しないようしている。
- ・加工食品は少なくして、できるだけ手作り。栄養面（減塩・肉より野菜等）で気をつける。
- ・洗剤の残量（食器を洗った後の洗剤の残りに気をつける。） パック品（刺身・サラダ等）添加物、産地に注意する。 野菜は自家製にする。
- ・賞味期限を過ぎた商品は食べない。
- ・できるだけ素材を自分で調理、信頼できる店で購入。
- ・表示を確認して購入している。
- ・加工食品の表示で輸入原材料を確認している。できるだけ加工品は買わず、料理をするようにしている。（添加物は取らないこと）
- ・加工食品は表示を確認するようしています。
- ・弁当の購入等に際しては、カロリー表示を確認し、なるべく低いものを選ぶ。
- ・必要なだけ購入。加熱・洗浄を十分に。
- ・できるだけ地元産のもの（生産者が確かなもの）を選ぶようになっている。肉であれ、魚貝であれ、野菜類も地域の状況がつかみ易く危険？から少しでも遠ざかり、自身を守れると思われる。市の生活衛生推進委員の活動の中でも、同じような問題に取り組んでいるので参考にしたい。
- ・食品添加物の種類が少ない品の購入。（特に保存料、着色料の使用しない品を選択） 塩分を控え目に。ポストハーベストの疑いの強い品は購入しない。
- ・国際基準について（全ての安全性について）教えて欲しい。特に残量農薬&食品添加物&動物用に使用されている抗生物質。 国レベルでこの基準でいくんだという物差しこそが必要である。
- ・委員会の現状がもう少しポッシブルであると想像できるような話を聞いたかった。 山田先生の話は解り良く納得できました。 話題提供者の方針が良くつかめないから、聴いている側の質問も的を得ていないよう感じました。
- ・生鮮食品は必ず表示を確認して買っている。賞味期限切れの肉・さかな等、加工食品として使われているのではないかと不安（スーパー内での惣菜として再加工）。
- ・家庭での生鮮食品の保存管理。そのための品質保持と食品のチェック 野菜は新鮮なうちに食べる。
- ・栄養、エネルギー
- ・恥ずかしながら、産地だけしか見ていません。
- ・生産地がはっきり分かるものを購入している。野菜は産直市で購入し、旬のもの以外はできるだけ口にしない
- ・低農薬、無農薬野菜・果実の購入。国内産の購入。開放飼育肉・卵の購入。非遺伝子組換え食品の購入。食べたい時に食べたいものを、腹八分目感謝して食べる。本来、持っている食欲を信じて食べる。数値

にとらわれた栄養学は余り重要視しない。

- ・ 学校教育の場でもっと、食の安全・自給率の向上、地産地消等食育に関する話をすべき。計画、実施するのはそれこそ、食品安全委員会ではないか。
 - ・ 表示確認しカロリーの低いものを選んでいきます。消費期限が遅いもの（より新しいもの）を購入しています。
 - ・ 保存に注意している。メーカーが安全に製造した食品であっても、保存方法を間違えれば、安全なものとは言えなくなる。購入したものに関しては、自己責任で管理する。
 - ・ タール系色素の入ったものは買わない、食べない。缶詰製品はs uが多いのでできるだけ避ける。
 - ・ 食品表示を良く見て買うようにしている。
 - ・ 食べ物、感謝の念を持って大切に扱う。
 - ・ 新鮮なものを選ぶ。産地確認を行なう。
 - ・ 賞味期限の長いもの。
 - ・ バランスの良い食事をとる。
 - ・ 興野意見交換会でも縦割り行政の展開になっていた。自分達がやっていることのプロパガンダでしかなかったように思う。
 - ・ 旅行先で販売者表示に製造所固有記号のついたものは製造者が消費者にわからないため極力買わないようにしている。
 - ・ 家庭での冷蔵庫（保管）を含め食品の管理。
 - ・ 経済的なこと（家計のやりくり）も考慮した上で、自分自身が安心かなと思うものを購入している。私はリスクゼロは今の食生活では無理だと思っているので少しでもリスクと思われること（食品の選択・食品の管理、e t c）を減らすようにはしている。
 - ・ 健康に注意して選んでいる。例えばコレステロールなど。
 - ・ 僕はしっかり自分で情報を持って自分の目で食品を選んでいきますので、国にそこまで手をかける必要はありません。火を良く通すことです。コンビニ弁当なんか食べないことです。23歳若者より。
 - ・ 野菜の色・・・硝酸態窒素 NO3 - が多くないものを購入する。国・・・できるだけ国産を購入する。
 - ・ こたわらないこと。
 - ・ 賞味期限の日付を見る。出来るだけ自然・有機食品を買う。遺伝子組換え食品は買わない。
 - ・ 生産地の確認（野菜等）賞味期限切れは食べないようにする。できるだけ地産地消!!と考えている。有機野菜を買うようにする。輸入食品はできるだけ買わないようにする。
- （産地等確認）
- ・ ある程度の安心感をもてる販売業者（生協）で購入する。表示の添加物が少な目の商品を選ぶ。地産地消や国内産のものをなるべく選ぶ。
 - ・ 現在の食生活において、多くの添加物や着色料が使われ人体に影響を与えるような物質が入っています。免疫力が高まり解毒効果のあるサプリメントを摂っています。
 - ・ 添加物を気をつけて見る。農薬を洗い落とす。
 - ・ 特になし。自分の目と口を信じ、表示等には気をつけていない。
 - ・ 食品表示を確認して購入する。
 - ・ いろいろ食す。セカンドベストとして雑食のすすめ 食べて観る、見る、診る、ミル。
 - ・ 自分自身の「消化管機能」の状態と「食べ方」-生活習慣が密接に関わっている。
 - ・ 野菜は自分で作る。（残農0回がいかにか難しいか分かる。）加工食品の利用を少なくする。
 - ・ 購入時に賞味期限の新しい物を購入する。栄養バランス 少々価格は高くても信頼出来ると思われるメーカーのものを購入する。輸入食品よりも国産のものを優先して購入する。
 - ・ 消費表示、添加物表示を確認する。問題を起こしたメーカーの物は利用しない。野菜は出来るだけ湯を通す。生産者が見えるものを購入。地産地消、信頼出来る店で購入するなど。
 - ・ 表示は選ぶ基準の大きなポイントです。（なるべく添加物のないもの、場合によっては産地も）

地場（地産地消）のものの利用を心がけている。 スローフードを心がけたいが現実には加工品に頼っている。せめてもの対策として、表示の確認と、少しでも手を加える。（不要と思われる添加物が少ないもの）

- ・ 加工度の低い食品の購入に心がける。 中食を避ける。
- ・ 合成着色料を使用している食品は出来るだけ避ける。 内容（材料、製法）にこだわりをもっている商品があればそちらを選ぶ。
- ・ 朝5時に起きたら30分のウォーキングをして6時から仕事、午前8時半に玄米、いりこだしの味噌汁、焼き魚、またはいわしの缶詰とご飯。昼は麺類、夜は妻の手作りご飯を食べてなるべくストレスをためないようにしています。
- ・ 加工食品は表示を確認し、出来るだけ素材構成の単純なものを選ぶ。カロリー表示を確認し、出来るだけ低カロリーのものを選ぶ。
- ・ 表示は確認するようにしています。野菜は出来るだけ農家の方々が自宅用に作っているものや、市を利用するようにしています。出来るかぎりの手作りするようにしています。
- ・ 基本的には現在販売されている食品は性善説的に信頼している 手段としての表示は知識の浅い消費者のためになっているか常に疑問に思っている。