

食品に関するリスクコミュニケーション

食品の安全と 情報リテラシーの向上

群馬大学教育学部
高橋久仁子
2006年6月5日(月)

1

健康関連食情報の氾濫

体に良い情報：これを食べると に良い

体に悪い情報：これを食べると××に悪い

食情報の発信源

(学校、行政、医療)

食品業界

「健康食品」業界

マスメディア

リスクコミュニケーションとの関わり大

地味で面白くない?

2

食情報の発信源 食品業界

「魚を食べると頭が良くなる」の大ヒット
肉も食べなきゃ長生きできない
卵は1日2個どうぞ

「体に良い」と、いう食品を、
つぎつぎ食べて、食べ過ぎに
“我田引水”もほどほどに

3

食情報の発信源 「健康食品」業界

効能・効果の強調

乱れた食生活のあなた・「健康食品」
で健康を買いましょう!!

脅しの強調：ちゃんと食べているつ
もりのあなた・現代の食材は栄養不足
で有害物質で汚染されている。「健康食
品」なしに健康は守れないのだ！



「健康食品」で健康は買えない

4

食情報の発信源 マスメディア

いわゆる「健康雑誌」
「安心」「壮快」「健康」
単行本

「売れる」情報には
カラクリが...

効能・効果本：「万病解決！青汁健康法」

不安扇動本：「買ってはいけない」

テレビの健康情報(娯楽)番組

「おもいっきりテレビ」「あるある大事典」

「ピーカンバディ」etc.

5

巷の情報には偏りがある

”重大・重要”の判断は誰がする？

食をめぐる不安情報
世の中には怖い食品
ばかり。私たちの健康
は危険な食品でむ
しばまれている

2002年：大きく報道された食の“問題”
牛肉買い取り制度の悪用
擬装・虚偽表示(産地・品種・銘柄・原料等)
指定外添加物の使用
基準値超過残留農薬の検出
中国製瘦身用健康食品による健康被害
無登録農薬の使用

ホント？

2002年：小さな報道に終わった食の危険情報
0-157による食中毒事件
高温加熱食品中のアクリルアミド

食の安全を真に
脅かすものは？

食中毒

6

食中毒事件死者数の年次推移

年次	死者数	年次	死者数	年次	死者数	年次	死者数
1952	212	1966	117	1980	23	1994	2
1953	198	1967	120	1981	13	1995	5
1954	358	1968	94	1982	12	1996	15
1955	554	1969	82	1983	13	1997	8
1956	271	1970	63	1984	21	1998	9
2002年 食中毒死者18人の内訳			46	1985	12	1999	7
9人：腸管出血性大腸菌O-157			37	1986	7	2000	4
2人：サルモネラ菌			39	1987	5	2001	4
6人：フグ			48	1988	8	2002	18
1人：トリカブト(山菜と誤認)			52	1989	10	2003	6
1962	167	1976	26	1990	5	2004	5
1963	164	1977	30	1991	6	2005	7
1964	146	1978	40	1992	6		
1965	139	1979	22	1993	10		

食べないと？
栄養不足
餓死

アブナイ物を食べると？
健康障害
死

食べすぎると？
肥満
健康障害

“アブナイ物”とは？
Hazard(危害要因)を
含む食品

- 病原(微)生物
- 自然毒
- カビ毒
- 重金属
- 有機塩素系化合物
- ほか

食品添加物？

CNO？

BSE？

？

残留農薬？

食品に必要な安全とは

病原生物によって汚染されていない

細菌、カビ、酵母、寄生虫等

常識的な摂取量・摂取方法で、有害作用を発現させる(量の)有毒物質が含まれていない

特定危険部位の除去（フグ）

ソラニン：推定中毒量は成人で25mg、致死量は400mg。

ジャガイモ100gあたり2～10mgのソラニン含有。

一度に2kgのジャガイモを食べると中毒を起こす可能性。

カフェイン：致死量は3～10g。100mgのカフェイン含有コーヒー30～100杯を一度に飲むと致死量。

加熱不足の白インゲン豆による嘔吐・下痢

9

食品をより安全にするための5つの鍵

1. 清潔に保つ
2. 生の食品と加熱済み食品とを分ける
3. よく加熱する
4. 安全な温度に保つ
5. 安全な水と原材料を使用する

WHO：Five Keys to Safer Food 2001年

10

食の安全を脅かすもの

いわゆる「健康食品」の無警戒な利用
正体不明なものの無防備な利用

「紅茶きのこ」「ヨーグルト(自家継代)」「
個人輸入」

生食(なましょく)への警戒感の低さ
二次汚染への関心の低さ

「天然・自然」「植物」は”安全”という錯覚

11

フードファディズム Food Faddism

食べ物や栄養が、健康や病気に与える影響を**過大に**評価したり信じること

針小棒大論、科学的知見の拡大解釈、
曲解、科学的根拠のない「神話」

12

フードファディズムの 3タイプ

健康効果を騙る食品の大流行

「紅茶きのこ」「酢大豆」「野菜スープ」

「ココア」「にがり」「アミノ酸飲料」

食品・食品成分の「薬効」強調

いわゆる「健康食品」全般

食品に対する不安の扇動

食品添加物は全て危険なもの。黒砂糖は良い、白砂糖は悪い。特殊な食事法(マクロビオティック等)

13

フードファディズム

食品に対する不安の扇動

「良い食品」・「悪い食品」の単純二分。

「万能薬視」する食品。「毒物視」する食品。

「自然」「植物性」は良。「人工」「動物性」は悪。

栄養的偏りの大きい特殊な食事法

「不安扇動情報」で稼ぐ「不安便乗ビジネス」。

「普及品には危険がいっぱい、だからこちらの商品」。

14

フードファディズムが 蔓延する社会的条件

過剰な食料供給（見かけ上）。
過剰な健康指向・健康「強迫」。
食料の生産や製造、流通に対する
漠然とした不安・不信。
情報の過剰提供および情報リテ
ラシーの欠如。

15

情報リテラシー:情報を読み解く力

メディア等を介して届く大量の食情報は事柄の真偽を慎重に確かめた知見や見解では必ずしもない、ことの周知。
「考える道筋を作る教育」の重要性。

食品の安全と
情報の「安全性」の見極め

16

情報の氾濫 → 「適切に食べるとは」
が見えにくくなっているのでは？

健康維持を考えた食生活の基本は？
必要な栄養素を過不足なく摂取すること
何を、どれくらい、どう、食べればいいのか？

米飯、みそ汁
肉か魚の一皿
野菜の一皿

主食：穀類
主菜：動物性食品
副菜：植物性食品

穀類、豆・豆製品、肉、魚、牛乳、卵、果物を適度な量、
野菜や海草、茸類を豊富に食べましょう

17

食品構成の例（1800kcalで）

食品群	食品	量(g)	食品	量(g)
穀類	精白米	150	そば（乾）	100
魚介・肉類	さけ	30	豚ひき肉	30
乳・乳製品	牛乳	100	ヨーグルト	100
卵類	鶏卵	50		
豆・豆製品	納豆	25	豆腐	50
野菜類	小松菜	100	大根	100
	にんじん	50	キャベツ	100
	サニーレタス	50	タマネギ	50
果物	グレープフルーツ	200		
イモ類	ジャガイモ	50	板こんにゃく	100
砂糖類	砂糖	30		
油脂類	なたね油	10	ごま油	10
海草・きのこ類	ワカメ（乾）	2	エノキタケ	50

18

