

## 「食の安全ダイヤル」に寄せられた質問等(平成24年11月、12月分)について

(参考) 問合せ件数推移

平成24年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	92	70	72	65	67	89	57	49	68	88	74	56

## 1. 11月分

## (1) 問い合わせ件数

平成24年11月1日～平成24年11月31日 74 件

(うち、放射性物質関連 16 件)

## (2) 内訳

項目	件数	主な内容
① 食品安全委員会関係	9 件	
委員会	3 件	委員会の設立時期(1件) 等
リスクコミュニケーション	6 件	放射性物質リーフレット(2件)、放射線リスクコミ資料(1件) 等
② 食品健康影響評価関係	7 件	
評価全般	1 件	評価書(1件)
化学物質系	2 件	食品添加物(1件)、農薬(1件)
生物系	0 件	
新食品	2 件	遺伝子組換え食品(2件)
BSE	0 件	
その他	2 件	放射性物質(2件)
③ 食品一般(リスク管理等)関係	56 件	
化学物質系	12 件	食品添加物(6件)、農薬(2件)、動物用医薬品(2件) 等
生物系	2 件	有鉤条虫(1件)、ハックルベリー(1件)
新食品	5 件	遺伝子組換え食品(3件)、健康食品(2件)
プリオン	1 件	輸入牛(1件)
衛生関係	20 件	検査(6件)、妊婦(2件) 等
食品表示関係	5 件	原料原産地表示(2件)、添加物表示(2件)、期限表示(1件)
その他	11 件	放射性物質(11件) (基準値、個別食品の安全性 等)
④ その他	2 件	

## 2. 12月分

### (1) 問い合わせ件数

平成24年12月3日～平成24年12月28日 56 件

(うち、放射性物質関連 4 件)

### (2) 内訳

項目	件数	主な内容
① 食品安全委員会関係	7 件	
委員会	1 件	パブコメ(1件)
リスクコミュニケーション	6 件	HP 掲載資料関係(5件)、メルマガ(1件)
② 食品健康影響評価関係	10 件	
評価全般	0 件	
化学物質系	7 件	食品添加物(4件)、農薬(1 件)、アクリルアミド(1 件)、パーフルオロ化合物(1 件)
生物系	1 件	ノロウイルス(1件)
新食品	1 件	遺伝子組換え食品(1件)
BSE	0 件	
その他	1 件	放射性物質(1件)
③ 食品一般(リスク管理等)関係	39 件	
化学物質系	13 件	農薬(7件)、食品添加物(2件)、動物用肥料・飼料(2件) 等
生物系	3 件	アフラトキシン(1件)、トキソプラズマ(1 件)、ノロウイルス(1 件)
新食品	3 件	健康食品(2件)、大豆イソフラボン(1 件)
プリオン	0 件	
衛生関係	14 件	輸入食品(6件)、異物混入(3件)、妊婦不安(3件) 等
食品表示関係	3 件	添加物表示(1件)、原料原産地表示(1 件)、偽装表示(1件)
その他	3 件	放射性物質(3件)
④ その他	0 件	

### 3. 問合せの多い質問等

Q 現在妊娠中です。いろいろな情報を耳にしておなかの赤ちゃんに悪い影響があるのではないかと心配しているのですが、妊婦の食事で気を付けなければならないことは何ですか。

A 妊娠中のホルモン変化は母体の免疫系に影響を及ぼし、免疫機能を低下させ、疾病によりかかりやすい状態を招きます。毎日の食事は母体の健康のみならず胎児の成長にも大切なものとなります。偏食を避け、いろいろな食品をバランスよく食べることを心がけましょう。

また、おなかの中の赤ちゃんは、体の機能が未発達のため、胎盤を通過した有害物質を代謝や排泄することが上手にできませんので、次のようなことに気を付けてください。

#### ●飲酒

妊娠中にアルコールを摂取した女性から生まれたこどもに、発育の遅れ、中枢神経系の障害等を伴う先天異常がみられる場合があります、これを「胎児性アルコール症候群 (FAS)」と呼びます。アルコールがどのように作用して FAS を引き起こすのか十分に解明されていませんが、アルコールによる胎児の障害は妊娠中であれば何時でも起きる可能性があります。生まれてくるこどものためにも、妊娠中の飲酒は控えましょう。

・「妊婦のアルコール飲料の摂取による胎児への影響」(PDF) (ファクトシート)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/54kai-factsheets-alcohol.pdf>

#### ●ビタミンA

ビタミンA は、視覚、聴覚、生殖等の機能維持や成長促進、皮膚や粘膜の保持、タンパク質合成等に関与するビタミンの1つで、不足すると夜盲症等になる可能性があることが知られていますが、過剰摂取した場合も、腹痛、嘔吐、めまい等の急性中毒症状、関節痛、脱毛、食欲不振等の慢性中毒症状、その他、催奇形性、骨粗しょう症になる可能性があることが知られています。

日本人の食事摂取基準(2010年版)では、18歳以上の女性のビタミンAの一日当たりの耐容上限量は妊娠の有無にかかわらず2,700 $\mu$ gRE\*/日となっています(20歳代、30歳代の日本人女性の平均摂取量は450 $\mu$ gRE\*/日程度)。EUの食品科学委員会によるビタミンAの耐容上限摂取量に関する意見書では、妊娠期及び授乳期の上限量として3,000 $\mu$ gRE/日が示されています。

現在の日本の食生活では、ビタミンAが不足することは少ないようですので、妊娠3か月以内又は妊娠を希望する女性は、妊婦の推奨量を超えるようなビタミンAを含有する健康食品やサプリメント等のビタミンAを高濃度に含有する食品の過剰摂取は避けましょう。

・ビタミンAの過剰摂取による影響

<http://www.fsc.go.jp/sonota/factsheet-vitamin-a.pdf>

※ ビタミンAはレチニルエステル、カロテノイド等のビタミンAの生物作用を示す全ての物質を総称する一般名であり、ビタミンAとしての生物学的効力を表わす用語は「レチノール当量(RE)」が使われています。

#### ●魚介類等に含まれるメチル水銀

魚介類の体内には、自然界の食物連鎖を通じて微量のメチル水銀が蓄積されています。一般

にその含有量は低いですが、一部の魚介類については、食物連鎖を通じた濃縮を経てメチル水銀濃度が比較的高いものも見受けられます。妊娠中の方がメチル水銀濃度の高い魚介類を大量に食べると、体内に入ったメチル水銀の一部が胎盤を通過して胎児に移り、その胎児の神経発達に影響を及ぼす可能性があります。

食品安全委員会では、平成17年8月に「魚介類等に含まれるメチル水銀についての食品健康影響評価」をとりまとめ、妊娠している方もしくは妊娠している可能性のある方のメチル水銀の耐容週間摂取量を2.0μg/kg体重/週（水銀として）としました。厚生労働省が実施している調査によると、平均的な日本人の水銀摂取量は健康への影響が懸念されるようなレベルではないとされています。

魚介類は、良質なたんぱく質や、生活習慣病の予防、脳の発達に効果があると言われているDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、またカルシウム等の摂取源で、妊娠中の栄養バランスの良い食事には欠かせない食品です。偏った食べ方を避けて魚食のメリットを生かしたバランスの良い食生活を心がけましょう。

・「魚介類等に含まれるメチル水銀の食品健康影響評価」のポイント（PDF）

[http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy\\_methylmercury\\_point.pdf](http://www.fsc.go.jp/hyouka/hy_methylmercury_point.pdf)

### ●大豆イソフラボン

大豆イソフラボンは、大豆に含まれ、植物エストロゲンのひとつといわれ、その化学構造が女性ホルモン（エストロゲン）に似ているため、エストロゲンに似た作用を生じることが知られています。

妊娠中の方が、日常の食生活に上乘せして、健康食品、サプリメント等により大豆イソフラボンを過剰に摂取することはおすすめできません。

一方、大豆や大豆食品（豆腐、納豆、味噌等）は、植物性たんぱく質、カルシウム等の栄養素に富む食品です。これらの食品を通常の食生活で摂取しても大豆イソフラボンの過剰摂取にはならないため、これらの食品の安全性は問題ありません。

ひとつの食品・成分に偏ることなく、バランスの良い食生活を心がけましょう。

・「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A集」（食品安全委員会）

[http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu\\_isoflavone.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html)

### ●リステリア

リステリアは食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く冷蔵庫の中でも増殖します。一方で熱には弱いので、十分に加熱すれば安全性は確保されます。リステリアは、自然界に広く存在しており、海外では、加熱せずに摂食する食品を原因とした食中毒事例が報告されています。

妊婦は、一般の人よりもリステリアの影響を受けやすく、感染し、万が一重症化した場合には胎児の早産、流産、敗血症等の影響が出ることがあるといわれています。そのため、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン等の十分に加熱しない食品を過度に摂ることはおすすめできません。また、海外から輸入されたリコッタチーズ等ソフト系のナチュラルチーズの中には加熱殺菌されていないものもあり、これらについても注意が必要です。

日頃より食品の取扱いに注意し、冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

また、リステリア以外の食中毒についても、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

- ・食品健康影響評価のためのリスクプロファイル

～ 非加熱喫食調理済み食品 (Ready-to-eat 食品) におけるリステリア・モノサイトゲネス ～  
(改訂版) [http://www.fsc.go.jp/sonota/risk\\_profile/listeriamonocytogenes.pdf](http://www.fsc.go.jp/sonota/risk_profile/listeriamonocytogenes.pdf)

## ●トキソプラズマ

トキソプラズマ症は、トキソプラズマ原虫 (*Toxoplasma gondii*) の寄生による感染症であり、人を含む多くの動物に感染します。人では世界中で広く感染がみられ、感染率は国、地域、年齢によって異なり、食肉習慣やネコでのトキソプラズマの保有率、生活環境の衛生状態などが複雑に関連すると考えられています。

妊娠中 (特に妊娠初期) の女性がトキソプラズマ症に初めて感染した場合、発症する確率はかなり低いとされていますが、胎児が先天性トキソプラズマ症をおこす可能性があります。胎内感染により起こる先天性トキソプラズマ症は、死産、自然流産だけではなく、生後に精神遅滞、視力障害、脳性麻痺など、重篤な症状をもたらすことがあります。

病原体が含まれる未加熱または加熱が不十分な食肉の経口摂取や、水や土壌からの感染事例があります。また、ネコはトキソプラズマの終宿主であり、感染したネコの糞便に含まれるトキソプラズマが感染源となり感染が引き起こされます。

肉の生食は控えるとともに、肉を調理する際は、中心部まで十分に加熱することが重要です。また、まな板などの調理器具を肉用とその他用に分けるなどの対応も必要です。猫や生肉、土壌に触れた後は、手をよく洗い、また、調理器具を介した感染にも注意しましょう。

- ・病原微生物検出情報 (IASR) 原虫・寄生虫類を原因とする急性脳症  
<http://idsc.nih.go.jp/iasr/28/334/dj3344.html>
- ・米国疾病予防管理センター (CDC) トキソプラズマ症 予防と管理  
<http://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/prevent.html>

(参考)

- ・お母さんになるあなたへ

<http://www.fsc.go.jp/sonota/maternity/maternity.pdf>

- ・WHO INFOSAN 妊娠中および授乳期の食品安全と栄養

[http://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/No\\_03\\_nutrition\\_Apr08\\_jp.pdf](http://www.who.int/foodsafety/fs_management/No_03_nutrition_Apr08_jp.pdf)