

いしかわ食の安全・安心シンポジウム

**“食品の情報”を見極める
フードファディズムに流されない
食生活をめざして**

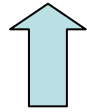
群馬大学教育学部

高橋久仁子

2006年11月13日(月)

期待・願望、現実と警告

おいしいものを
がまんしないで
飲んでも食べても
痩せられる



こういうものは
ありません

いくら食べても
これさえ飲めば
必ず痩せます
命まで

痩せるためには
死んでもいいの？
変なものには
手を出すな

健康関連食情報の氾濫

体に良い情報：これを食べると〇〇に良い

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

地味で
面白くない？

食情報の発信源 ①食品業界

- 魚を食べると頭が良くなる
- 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”もほとほとに

食情報の発信源②「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

食情報の発信源③ マスメディア

○いわゆる「健康雑誌」
「安心」「壮快」「健康」



○単行本

効能・効果本：「万病解決！青汁健康法」

不安煽動本：「買ってはいけない」

○テレビの健康情報(娯楽)番組

「おもいッきりテレビ」「ためしてガッテン」

「あるある大事典」「ピーカンバディ」 etc.

(白インゲン豆事件060506→060812終了)

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
は危険な食品でお
しばまれている

ホント？

食の安全を真に
脅かすものは？

2002年：大きく報道された食の“問題”

- ①牛肉買い取り制度の悪用
- ②擬装・虚偽表示(産地・品種・銘柄・原料等)
- ③指定外添加物の使用
- ④基準値超過残留農薬の検出
- ⑤中国製痩身用健康食品による健康被害
- ⑥無登録農薬の使用

2002年：小さな報道に終わった食の危険情報

- ①0-157による食中毒事件
- ②高温加熱食品中のアクリルアミド

食中毒

それぞれの事件の性質は？

- ①「牛肉買取制度」悪用：「牛肉」を騙った詐欺事件。
- ②産地・品種料等の虚偽表示等：
「並品」を「高級品」であるかのように偽った。
- ③指定外添加物の使用：「使ってよい」というリストに収載されていない物質を使用した。
- ④基準値超過残留農薬の検出：クロルピリホスの
残留基準(ppm) ほうれん草0.01,小松菜2.0,大根3.0
- ⑤中国製痩身用健康食品による健康被害：
危険な「健康食品」が野放し状態。
- ⑥無登録農薬の使用：有害性により、使用禁止となったことを承知で輸入して使用。

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 9人：腸管出血性大腸菌O-157 2人：サルモネラ菌 6人：フグ 1人：トリカブト（山菜と誤認）			46	1985	12	1999	7
			37	1986	7	2000	4
			39	1987	5	2001	4
			48	1988	8	2002	18
			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

アフラトキシン物
を食べると？
健康障害
死

食べすぎると？
肥満
健康障害

食品添加物？

？

GMO？

“アフラトキシン物”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

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

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

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

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」

フードファディズムの3タイプ

①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」「寒天」

②食品・食品成分の「薬効」強調

◆いわゆる「健康食品」全般 ◆大量摂取の影響
を、量を見捨てて一般化する

③食品に対する不安の扇動

◆食品添加物はすべて危険 ◆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)の推奨 ◆水道水は危険だ

フードファディズム

③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」。

フードファディズムが 蔓延する社会的条件

- ①過剰な食料供給（見かけ上）。
- ②過剰な健康指向・健康「強迫」。
- ③食料の生産や製造、流通に対する
漠然とした不安・不信。
- ④情報の過剰提供および情報リテ
ラシーの欠如。

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

そこそこの健康とほとほとの食生活

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

食品構成の例（1800kcalで）

食品群	食品	量(g)	食品	量(g)
①穀類	精白米	150	そば（乾）	100
②魚介・肉類	さけ	30	豚ひき肉	30
③乳・乳製品	牛乳	100	ヨーグルト	100
④卵類	鶏卵	50		
⑤豆・豆製品	納豆	25	豆腐	50
⑥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
⑦果物	グレープフルーツ	200		
⑧イモ類	ジャガイモ	50	板コンニャク	100
⑨砂糖類	砂糖	30		
⑩油脂類	なたね油	10	ごま油	10
⑪海草・きのこ類	ワカメ（乾）	2	エノキタケ	50

○リスクコミュニケーションとは

食品の安全性を確保するための新たな手法として、リスク分析の考え方がF A O（国連食糧農業機関）とW H O（世界保健機関）により提示され、その3つの要素である、リスク評価、リスク管理とリスクコミュニケーションを一体として進めるべきであるとされました（参考1及び次の図）。

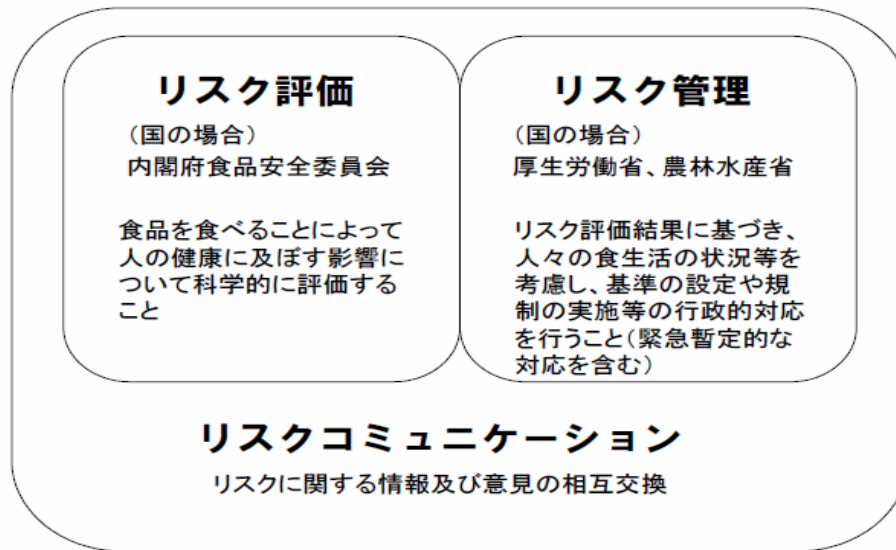


図 リスク分析の3要素

「食の安全に関するリスクコミュニケーションの現状と課題」04年7月より

リスクコミュニケーションとはどんな食品にも食べ方や量によっては多少のリスクのあることを前提に、科学に基づいて費用や効果も考え、科学的な対処法等について広報し、意見を交換し、協力することをいいます。

