



食のリスクについて①

食品やその食べ方には、なんらかのリスクが潜んでいます



1. リスク＝危害の発生確率×被害の大きさ

リスクは「ある」か「ない」かではなく「どのくらいの大きさか」で管理します。

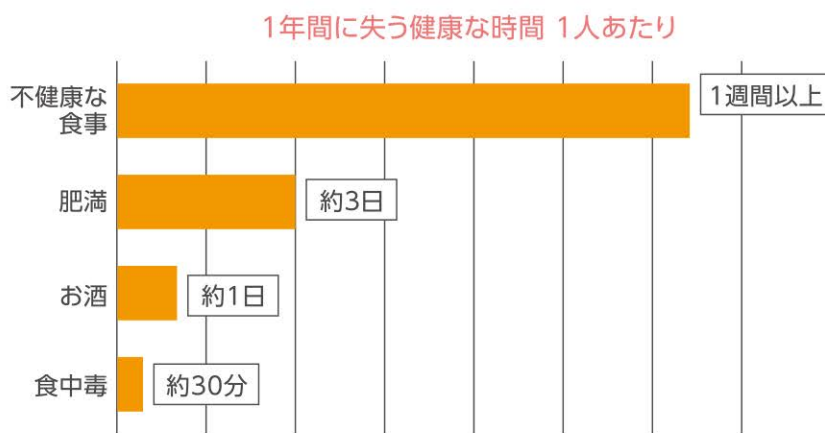
	発生確率		健康被害の 大きさ	リスク		
食中毒の 発生	大きい	×	死亡につながる 可能性	大きい	=	大
髪の毛などの 混入	大きい	×	気分を 著しく損ねる	小さい	=	小
意図的な 毒物混入	小さい	×	被害が広範囲に 及ぶ可能性	甚大	=	大

2. もっとも大きなリスクは「食べ方」です

(1) 食べ物のリスクの大きさランキング

オランダ国立公衆衛生環境研究所が、2006年に発表した「私たちの食品 私たちの健康」という報告書で、食べ物のリスクの大きさ（命や健康が失われる時間）をまとめました。

※日本生協連「コープ商品における化学物質のリスク管理政策」より



① 不健康な食事：油っぽいものの食べ過ぎや野菜やお魚の足りない食事

心臓や血管の病気、がん発症の要因とされています。喫煙や運動不足と同程度のリスクとされています。

② 食べ過ぎによる肥満

肥満は多くの病気の要因になります。腰痛などの関節障害や痛風、睡眠時無呼吸症候群、多くのがんのリスクを高めることも指摘されています。

③ 過度の飲酒

飲み過ぎは、臓器に悪影響を与えます。アルコール依存症の約8割の人に、何らかの臓器障害が認められ、その中で肝臓障害が最も多く見られます。また、交通事故などの事故にあうリスクも高まります。

④ 食中毒

腸管出血性大腸菌やノロウイルス、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌などさまざまあり、どれも不衛生な状況で作られた食べ物によって発生します。

(2) 食品添加物や残留農薬は、リスクが小さすぎてランク外です。食品添加物や残留農薬など、食品に意図的に使用されている化学物質は、今日では厳しく管理されていて、「ほとんどリスクゼロ」と考えられています。