



食の安全「基本のお話」

— 第74回 —

専門家が考える食のリスク

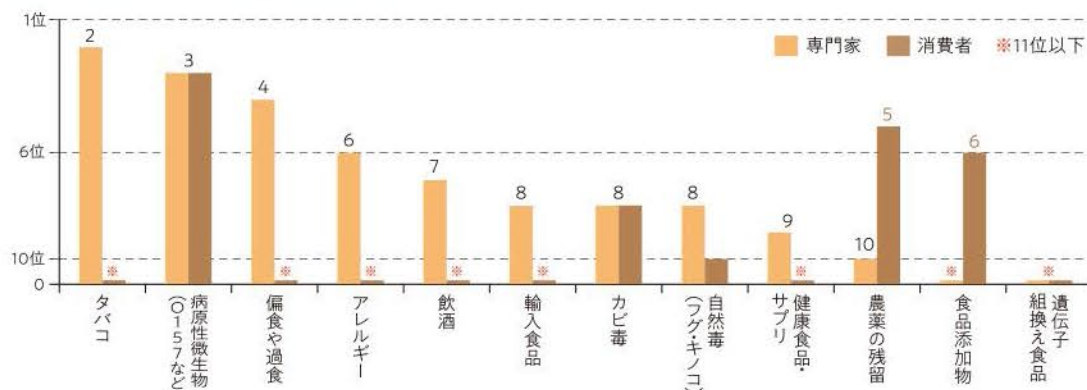
1. 食品安全委員会「食に係るリスク認識アンケート調査の結果」

健康への影響に気をつけるべきと考える項目の順位

1位:タバコ 2位:病原性微生物(O157など) 3位:偏食や過食

2015年 食品安全委員会「食に係るリスク認識アンケート調査の結果」より

※19項目を示し、順位をつけてもらいました。 ※グラフの数値は中央値です。例:回答者の過半数が1~2位を選んだ場合「2」になります。
※消費者:ネット調査3600名 専門家:食品安全委員会専門委員161名



- 内閣府食品安全委員会:国民の健康の保護が最も重要であるという基本認識の下、行政機関から独立して、科学的知見に基づき客観的かつ中立公平にリスク評価を行う機関です。
- 消費者と専門家の認識は違っています。
- 病原性微生物やカビ毒に対する認識は、消費者と専門家で大きな違いはありませんでした。

2. 第2位「病原性微生物」(食中毒)

O157やカンピロバクター、サルモネラなどの細菌やノロウイルスなどによる食中毒は、死に至ることもある大変怖いリスクです。

■ 食中毒予防三原則

- (1) につけない…手を洗いましょう。調理器具等は用途別に使い分け、洗浄・消毒しましょう。
※コロナウイルスの感染予防にもつながります。
- (2) ふやさない…原材料も調理品も適切な温度で保管し、できるだけ早く食べましょう。
- (3) やっつける…生の肉、魚介類等には食中毒を引き起こす細菌やウイルスがついていることがあります。
加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。

3. 第3位「偏食や過食」

■ バランスの良い食事が基本です

5つの健康習慣(①禁煙②節酒③減塩等食生活の見直し④運動⑤適正体重の維持)を実践すると、がんになるリスクはほぼ半減します。

※国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

■ 食生活の最重点課題は「減塩」と言われています。

塩をとりすぎると高血圧になります。高血圧は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性が高まります。

