



食の安全の観点から考える 「食品」

食の安全のために、消費者である私たちが心がけなければならないのは、「食中毒の予防」と「多様な食品からなる、バランスのとれた食生活」と言われています。なぜ、「バランスのとれた食生活」が栄養面・健康面だけでなく、安全のために大切なのか、考えてみましょう。



1. 私たちは、生きるための栄養やエネルギーを得るために「食品」を食べます。

2. 「食品」には、有害な物質や未知の物質が含まれている可能性があります。

【食品を構成する物質】

栄養成分

•炭水化物 •脂質 •タンパク質 •ビタミン類 •ミネラル類等

その他の物質

•味や香りなどにかかわる物質 •健康効果を持つかもしれない成分
•毒性物質 •発がん性物質 •一部の人に影響があるアレルゲン

【付着物質】 •病原性微生物 •カビが生み出す毒性物質 •汚染物質

【製造・調理の工程でできる物質】 •発がん性物質など

【意図的に使われる物質】 •食品添加物 •残留農薬

3. 私たちは経験上、食べてもすぐに明確な有害影響がないことがわかっている物を「食品」として食べています。

食品添加物や残留農薬など意図的に使われているものはコントロールされていますが、それ以外のほとんどの物質は、長期の影響についてわかりません。

平均寿命が80歳を超える時代です。「昔から食べてきた」とはいえ、今後、影響が新たにわかる可能性があります。

4. バランスのとれた食生活でリスク分散

食品は、食べてもすぐに健康に有害影響が出るわけではありません。ただし、同じ食品ばかりを食べ続けることで、リスクが高まる可能性があります。

「バランスのとれた食生活」で、様々な食品・食材を食べることを心がけましょう。



※今年度、食の安全に関する基礎知識を学ぶ市民連続講座「食の安全 情報アップデート」を開催しています。この記事は、連続講座で得た情報も参考にしています。