



気を付けたいリスクと気にしなくてもいいリスク

最新の知見に基づいて、気を付けたいリスクと気にしなくてもいいリスクをまとめてみました。

気を付けたいリスク

1. 食中毒

食中毒は、命にかかわることもある「最大のリスク」とされています。家庭の食事でも発生しています。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント ▶▶



2. 飲酒

飲酒は多くの病気につながります。少量の飲酒でもがんのリスクが高まることがわかっています。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」 ▶▶



3. バランスを欠いた食事

油っぽいものの食べ過ぎや野菜や果物の足りないバランスを欠いた食事は健康寿命を縮める要因とされています。

厚生労働省「e-ヘルスネット」 ▶▶



4. 塩分の摂りすぎ

日本人の最大の栄養課題とされています。

厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」 ▶▶

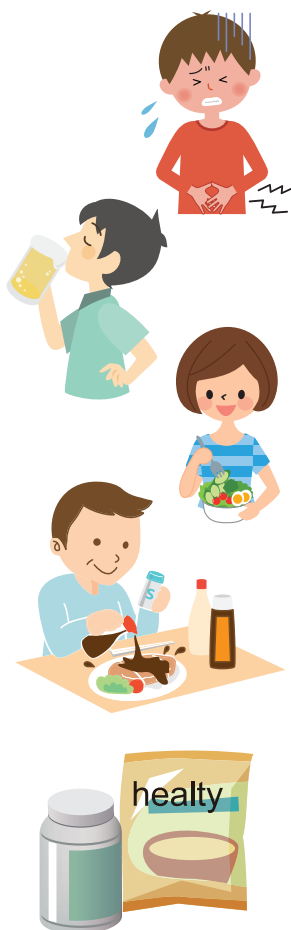


5. いわゆる「健康食品」

年間1,000件以上の危害※が報告されています。普通の食事ではとれない量を長期間とってしまうことで、リスクは高くなります。

※国民生活センター HP より

消費者庁「健康食品」 ▶▶



気にしなくてもいいリスク

食品添加物や残留農薬、遺伝子組換え食品は、食品安全行政の下、ほぼ「リスクゼロ」に管理されています。

添加物や農薬

発がん性や健康影響が疑われるものは認可されていません。現在、認可されている食品添加物や残留農薬で健康被害の事例や健康被害が懸念されるような情報はありません。

遺伝子組換え食品

安全性審査を経て利用が認められた遺伝子組換え食品で、実害や安全性に疑念が生じた例は確認されていません。

「危険」という情報は、中身を確認しましょう

人間は、自分の身を守るための本能から、「危険」という情報に非常に敏感に反応します。その本能を利用して、「危険」というワードは、宣伝などによく使われます。

「危険」という情報が気になったら、まずは、内閣府食品安全委員会や厚生労働省等の情報を確認しましょう。一部の識者や書籍、SNSの情報のみで判断するのは、危険です。

いずみ市民生協のホームページも参考にしてください。

食の安全Q&A ▶▶▶

