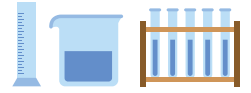




食の安全 「基本のお話」

あなたの「それ、気になってた!」を解消する 食の安全 Q & A



食品添加物や農薬には発がん性を示すものがありますが、安全性について教えてください。



前回の食のリスクのお話もぜひご覧ください→



■食品添加物と農薬の発がん性

発がん物質は、**遺伝毒性発がん物質**と**非遺伝毒性発がん物質**の、大きく2種類に分類されます。**遺伝毒性発がん物質**は、その物質自体、もしくは代謝物が細胞のDNAに直接作用して傷つける可能性があり、ヒトに発がん性を示すことから、**安全な量を定めることができません**。そのため、食品に用いる化学物質（食品添加物や農薬など）に遺伝毒性発がん性の疑いがある場合には**使用を禁止しています**。

使用が認められている食品添加物、農薬などの中には発がん性を示すものが多くありますが、これらはいずれも**非遺伝毒性発がん物質**です。**非遺伝毒性発がん物質は、一定の量以下では発がん性を示しません**。発がんに至るのは、通常の食生活では取り得ないほど多量^{しきい値}を、長い期間にわたって摂り続けた場合に限られており、日常の食事では問題となるものではありません。そのため、**閾値を設定することが可能です**。このような非遺伝毒性発がん物質については、使用基準や残留基準が設定され、量も含めて厳しく管理されているため、ヒトに対する安全性は担保されています。

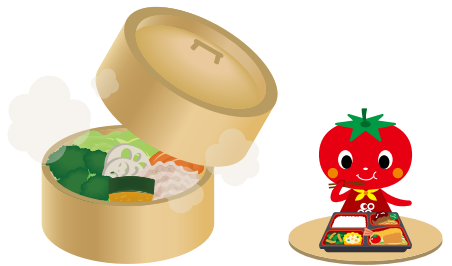
化学物質のリスクは「あるか」「ないか」ではなく、**使用法や摂取量で考えます**。**「発がん物質が含まれているかどうか」よりも「どれくらい摂るか」という考え方が重要です**。

ハザード（危害要因）×摂取量＝リスク

■焦げた食品は体に悪い？

魚や肉の焦げ部分には「ヘテロサイクリックアミン（HCA）」という**遺伝毒性発がん物質**が含まれ、調理の過程で生成される物質であり、完全に防ぐことは困難です。しかしこの物質が問題となるのは、動物実験のように通常の食生活では摂取できないほどの多量^{しきい値}を摂り続けた場合であり、一般のヒトが**日常的に食事で摂る程度の焦げでは、健康への悪影響は心配ありません**。気になる場合は、必要以上に長時間・高温で加熱しない、焦げた部分を取り除くなど軽減させることが可能です。

一方で、イモ類や野菜類を高温で加熱すると生成される「**アクリルアミド**」という**遺伝毒性発がん物質**について、食品安全委員会は、できる範囲でアクリルアミドの量を少なくする必要があるとしています。増やさないためには、炒める時間を短くし食材を焦がしすぎないことや、蒸し煮などの調理法に置き換えるといった工夫が大切です。



農林水産省：食品中のアクリルアミドの情報



■⚠️ 加熱不足は食中毒の原因になります

焦げを気にするあまり**加熱が不十分になると**、食中毒のリスクを高めたり、消化を悪くしたりすることもあり、**かえって危険**です。加熱調理用と表示されている畜産物や水産物、その加工品などは、十分に火を通しましょう。また特定の食品を避けることで、健康の維持に必要な栄養素が不足するおそれもあります。**調理方法に少し気を配りながら、栄養バランスのとれた食事を心がけることが一番大切です**。

今回のテーマは7月号に続きます