



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.8

食の安全

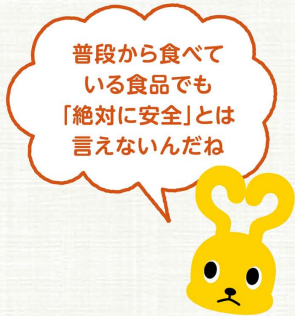
商品検査センターでは、商品の検査や調査を行うだけでなく、それらの取り組みの中から、組合員のくらしに役立つさまざまな情報を提供しています。今回は、商品検査センターのホームページなどに掲載している食品安全の基本的な考え方をお伝えします。

食べ物の安全には「量」が関係する

100%安全な食品はありません

食品の安全性について、多くの人は「何となく」大丈夫だろうと思っているのではないのでしょうか。でも本来、100%安全な食品はありません。重要なのは「何をどれくらい食べるか」です。

食品の中には体に悪影響を及ぼす物質が含まれることもありますが、**摂取量が多過ぎない限り、問題ない場合がほとんど**です。一方、普段食べている食品でも、食べる量が多過ぎると健康危害につながる場合があります。



人が生きていくうえで欠かせない食塩や水でさえ、摂取し過ぎると命に関わることも。

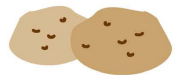


食塩や水



大量の水を一気に飲むと、「水中毒」で頭痛などの症状が出ることもあります

ジャガイモには微量の天然毒素が含まれていますが、適切に管理すれば、毒素の濃度は十分低いので問題ありません。一方、日光に当たって変色した部分や芽は、毒素の濃度が高いため要注意。しっかり取り除いて食中毒を防ぎましょう。



ジャガイモ

栄養成分表示を活用しよう

「何をどれくらい食べているのか」を知る手掛かりになるのが、商品の「栄養成分表示」。薄味だと思っている食品に、意外と多く食塩が含まれていることも。ぜひ参考にしてみてください。

栄養成分表示の例 (冷凍ピラフ)

栄養成分表示 1袋225gあたり	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.3g
炭水化物	69.1g
食塩相当量	2.3g



1日あたりの食塩摂取量の目標値は
男性7.5g未満、
女性6.5g未満です

残留農薬を例に…

農薬の役割と安全性について「量」の視点で考えてみましょう。

農薬の種類

- ①農作物に付く病害虫を退治したり、雑草を除いたりする薬剤
- ②果樹や野菜が実をつけやすいようにするなど、生理機能を調整する薬剤
- ③病害虫の天敵となる寄生バチ、テントウムシなどの生物

なぜ農薬を使うの？

自然界には、穀物や野菜などに付く虫やカビなどがあります。また、田んぼや畑の雑草をそのままにしておくと、作物に十分な栄養が回らなくなります。農薬は、それらの害虫や病気を防いだり、雑草を除いたりして、十分な量の作物を安定的に収穫するために使われています。



農薬を使用しないで栽培した場合に収穫量が減る割合(減収率)

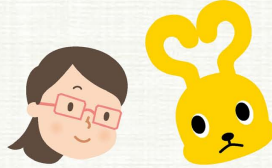
※数値が大きいほど収穫が困難

作物	減収率の平均(%)
水稲	24
キャベツ	67
りんご	97

参考:日本植物防疫協会

「病害虫と雑草による農作物の損失」(平成20年6月)

作物によっては、農薬を使わないと収穫が難しいという調査結果が出ていますよ



農薬を使わずに品質の良い農作物を十分に収穫するのは大変なことなんだね

農薬の安全性も「量」がポイント

農薬については「この量までなら一生の間、毎日食べても健康に影響しない」という量(一日摂取許容量)を専門家が調べています。また、さまざまな食品を通じて私たちが摂取する農薬の量がそれを超えないように、農薬の使用方法などのルールが国によって定められ、ルールを違反した食品が市場に出回らないよう管理されています。

安全性を考えるうえで大切なのは「**農薬が残留しているかどうか**」ではなく「**どれくらいの量が残留しているか**」。農薬は雨で流されたり、日光で分解されたりするため、実際に残留する量は「一日摂取許容量」よりもはるかに少ない量です。

「量」で考えることが大切です。同じものばかり食べ過ぎないようにしましょう



食品安全のことをもっと詳しく

商品検査センターのホームページには、「食の安全の基礎知識」や「食習慣チェック」など、食に関する情報が満載。商品のお申し出に対する回答事例や商品検査センター広報誌『Hakaru』もご覧いただけます。

コープこうべ 商品検査センター

検索



組合員ライターのひとつ

安全だと思う食品でも「食べた量」で考えるとリスクが生じることが分かりました。日頃から口にするものに注意を払い、塩分の取り過ぎにも気を付けたいです。(高野 充子)

