



食の安全・安心に関する最新の情報を、  
科学ジャーナリストの松永和紀さんに分かりやすく解説していただきます。

## Q テレビで次々と紹介される、体に良いと言われる食べ物。

紹介された翌日にはお店からなくなってしまう程だけ、  
一時的なブームのよう。

## 本当に健康にいいの？



## A 食品ブームに振り回されないで

### たまねぎ50kgを食べられますか？

「〇〇は健康効果がいっぱい」「△△は免疫力を上げてくれる」…。テレビで食品が特集され、タレントさんが「すごい、おいしい」と声を上げる姿を見ると、ついつい「明日、買ってみよう」と思ってしまいますね。しかし、そうした情報は問題があることがほとんどです。

たとえば、「たまねぎに含まれる成分が糖尿病に効く」と言われ、テレビや雑誌でたまねぎ料理が盛んに紹介されていた時期がありました。根拠はたまねぎに含まれる成分をラットに与えたら少し改善した、というだけ。動物と人では、物質によっては代謝や作用のメカニズムが異なることもあり※、この段階では人への効果は不明だったのに、ブームになってしまいました。

しかも、その成分がたまねぎに含まれる量が問題でした。ラットに与えられて効いた量を人が食べようとすると、なんと毎日たまねぎを50kg食べなければならなかったのです。たまねぎ料理を少々多く食べる程度で効くはずがありませんでした。

### ココア大流行の陰で患者続出

また、食品には数多くの成分が含まれているので、**特定の成分を多くとっているつもりが、ほかの成分の過剰摂取になっていた**、ということもしばしば起きます。

たとえば以前、ココアに強い抗酸化作用を持つ物質が含まれ健康効果があるとして、テレビ番組で何度も取り上げられたことがあります。

ところがその後、開業医の間で「とんでもないブームだった」という話になりました。ココアは、砂糖で甘くして飲みます。ココアを毎日飲んで健康になるところか、血糖値が急上昇、という患者さんが続出したのです。ある開業医は、「テレビに出ている××さんの言うことは信用しないで」と説明するのが大変だった、とぼやいていました。

### フードファディズムに気をつけて

特定の食べ物が健康や病気に及ぼす影響を、過大に信じたり批判したりする現象を「フードファディズム」と呼びます。ファドというのは、

英語で「一時的な流行」という意味です。「あれが良い」というだけでなく、「これが悪いから排除すれば健康になれる」という極論もブームになります。食品の良さあしを語る情報は分かりやすく興味を引きやすいため、テレビや雑誌などのメディアは取り上げたがるのです。

しかし、どの国でも特定の食品を多く食べたり排除したりするような食生活は勧められてい

ません。これまでの多くの研究から言えるのは、**「さまざまな食品をバランスよく適量食べる食事が、健康の基本」ということ**です。

流行に乗って試してみるの楽しいものですが、偏った食生活は弊害を生み出します。十分注意して、情報に振り回されないようにしてください。

※農薬や食品添加物の人への影響も、動物を用いた試験を基に検討するが、その際には細胞を用いた試験や、医薬品で構造がよく似た物質を人に投与した試験結果なども参考にする。さらに、動物と人の違いや個人差も考え、複数の動物実験で影響の出ない量に安全係数（100分の1や1000分の1）をかけ算して、『一日摂取許容量（ADI）』を決定する

■ PROFILE

科学ジャーナリスト。  
京都大学大学院農学研究科修士課程修了（農芸化学専攻）。  
毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。  
「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」（光文社新書）で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。  
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」（光文社新書）



まつなが わ き  
**松永和紀さん**

## 京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中！

**しもつコープファーム**  
「伊予柑・はっさく・清見オレンジ・甘夏柑・国産レモン・すだち・キウイフルーツ・木成はっさく・ポンカン・ネーブル・しらぬい・茂木びわ・早生みかん・蔵出ししもつまかん・産直しもつまかん・ゆら早生みかん」

生産者である奥野さんの園地にうかがいました。ご家族3人で全ての木を剪定※されているそうです。木々が生き生きとしたきれいな園地でした。  
※剪定：樹木の枝を切り、形を整えたり、風通しを良くすること。養分を効率よく利用させて成長を促進したり、病害虫の繁殖を予防する効果がある。



### JA上伊那・辰野町「友の会A 全国のコシヒカリコース」

登録されている組合員にお届けするお米が、整理整頓された倉庫内で、きちんと管理されていることを確認しました。帳票類についてもしっかり記録されていることも確認しました。



〈1月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	5 検体	
米の残留カドミウム検査	12 検体	
卵質検査	1146検体	
微生物検査	鶏卵サルモネラ検査	7検体
	店舗調理商品	15件
	京都生協商品	37 件
	その他	46 件
京都協同食品プロダクト(株)商品	3 件	
残留放射性物質検査	3 件	

京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。