

教えて！森田さん



食の安全・安心情報を科学的視点で、皆さんに分かりやすくお伝えするコラムです。

食の安全について、これまで消費者が不安に思う項目を中心に紹介してきました。今回は安全で健やかな食生活を送るために、どのような点に気が付いたら良いか、リスクの観点から考えます。

最も身近なリスク、食中毒を防ぐために

まずは、専門家が最も気をつけるべきとする「食中毒」。厚生労働省の食中毒統計では毎年数万人の患者数が報告されており、医師の診断・報告を経ない事例はその100倍近くあると言われています。

食中毒は外食だけでなく、家庭でも多く発生しています。予防のためには、食品を購入してから調理して食べるまでに、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という3原則を守ることが重要です(参照1)。例えば生肉や生魚を調理する包丁・まな板などの器具は専用のものを使う、器具や食材・手をよく洗う、肉は中心部まで加熱するなど、細やかな注意が求められます。また、テイクアウトの食品は持ち歩き時間を短くし、早めに食べるようにしましょう。

また、天然毒素を持つ食品で食中毒を起こすこともあります。ジャガイモの芽、ニラと間違しやすいスイセン、フグ、キノコなどの動植物による健康被害が毎年報告されています。これらは知識があれば防げます(参照2)。

健康食品で健康被害が起ることも

多くの方が利用している健康食品にも注意が必要です。使い方によっては健康被害が起きたり、医薬品との相乗作用が起こることがあります。国民生活センターによれば、全国から寄せられた健康被害は2019年で4,000件近くあり、発疹などの皮膚障害、下痢などの消化器のさまざまな症状が報告されています。健康食品の中には品質の悪いものや、有効性や安全性について科学的根拠が明らかでないものも販売されています。安全性が高いと思われるビタミンAなども、過剰摂取により健康被害が起

今月のテーマ

安全で健やかな食生活のために 気をつけたいポイント

—リスク軽減の観点、健康を守る観点からのアドバイス—

ることがあります。

また、医薬品との相乗作用では、薬が効かなくなったり、効果が必要以上に増強したりすることもあります。そもそも健康食品は健康な方が健康保持を期待して摂取するものであり、病気の方のためのものではありません。摂取する場合は医師に相談するなど、十分注意するようにしましょう(参照3)。

食情報に関心を一知識が身を守る

食の安全や健康に関する情報は、時代とともに次々と更新されています。科学技術の発展で、ゲノム編集食品など新しいものも出てきました。

さまざまな情報を適切に判断するためには、まずは関心を持つことが大切だと思います。国や地方自治体のパンフレットやWebサイトは、中立的で客観的な情報があります。疑問に感じたり、さらに調べたりすると自ずと知識が身につかず。それが私たちの身を守ることにつながるのではないのでしょうか。

参照1 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント(政府広報オンライン) https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html
参照2 食中毒から身を守るには(農林水産省) <https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>
参照3 健康食品(消費者庁) https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/health_food/

執筆者PROFILE

消費生活コンサルタント
もりた まき
森田 満樹



消費者団体(一社)Food Communication Compass代表。消費生活コンサルタント、東京海洋大学非常勤講師。食品安全、食品表示、消費者問題などで、講演や執筆活動を行っている。著書は『新しい食品表示がわかる本(女子栄養大学出版部)』『食品表示法ガイドブック(ぎょうせい)』など。



今月のテーマ

自立した消費者を目指して ~クイズに挑戦!~

暮らしに潜む消費者トラブルから身を守るための情報を、京都府消費生活安全センターからお届けします。



Q 店で商品を買ったが、使う前に不要になった。解約できる?

正解は、次の3つのうちどれでしょう?

- ① 解約できない。
- ② レシートがあり、1週間以内なら解約できる。
- ③ 商品を開封していなければ解約できる。



A 正解 ① 解約できない。

お店での買い物も、消費者と事業者との「契約」です。契約は「法的な責任が生じる約束」で守らなければならない、レシートがあっても開封していなくても、原則は解約できません。(参考:消費者庁作成教材「社会への扉」より)

買う側にも責任が生じます!

レシートは領収書なのでお店が代金を受領したことの覚書です。返品や交換に対応してくれるのは、あくまでもお店のサービスの一環。要らなくなったからといって返品できるものではありません。買い物をする時は本当に必要なものか、よく考えてから購入しましょう。

消費者ホットライン(全国共通)
(お近くの消費生活センターにつながります)

いやや!
188
(局番なし)

京都府消費生活安全センター

消費生活相談 ☎075-671-0004
9:00~16:00(平日) ※年末年始休

土日祝日相談(緊急のみ) ☎075-257-9002
10:00~16:00(土日祝) ※年末年始休

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!

工場点検レポート

京都生協コープ商品「金時豆」「野菜豆」「昆布豆」「丹波黒豆(煮豆)」を製造する、広島県の(株)ヒロツクを点検しました。製造工程においては、仕様書通り適正に運用・管理されていること、限定事項である北海道産大正金時豆・国産大豆・北海道産昆布・京都府産丹波黒豆を使用し、トレーサビリティの仕組みも確立されていることを確認しました。また施設の衛生管理や異物混入対策などについても徹底されていることを工場内や記録類で確認することができました。



▲「選別」(原材料の大豆を目視で選別中) 選別したものは、専用容器に入れて保管されます。



◀「原料専用容器」 容器には、原料名と内容量、原料入荷日、選別日、保管期限、原料ロット番号のラベルが貼られ識別管理されます。このラベルが製造日報(記録書)にも添付されており、製品と原料の紐付け確認ができる仕組みです。

〈12月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	19 検体
米の残留カドミウム検査	8 検体
卵質検査	712検体
鶏卵サルモネラ検査	13検体
店舗調理商品	119件
微生物検査	
京都生協コープ商品	28 件
その他	55 件
京都協同食品	
プロダクト(株)商品	6 件
残留放射性物質検査	1 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。



京都生協ホームページでも産直商品、京都生協コープ商品の産地・工場点検の様子をお知らせしています

