

食の安全安心セミナー「食の安全安心の考え方」  
質疑応答概要

講演：「食の安全安心の考え方～食品中化学物質のリスク評価について～」

講師：公益社団法人日本食品衛生協会 学術顧問 畝山 智香子 氏

Q. 現代ではテレビ番組や新聞等では健康食品についての広告が非常に多いが、そういったことに関してどう考えているか。

A. (講師：畝山 氏)

日本はグルメ番組等含め、食品に関する情報番組が多いことが特殊、そういった番組を見て、自身で量や栄養バランスを考えて食べる分には問題ないと思う。

また、現在の各媒体での広告は、健康食品が多く占めていると思うが、その健康食品は製品のクオリティ自体に費用をかけるより、宣伝費に多額をかけているように思う。

以前新聞社の方と話した際にも、本誌の記事で健康食品の本質を取り上げても、もう一方の面で大きく健康食品の広告を出していると、読者に正しい情報が伝わっているか不安だと言っていた。消費者の皆さんにはそういった広告に惑わされず、ほんとに役に立つと思うものにお金をかけてほしいと思う。

Q. 食品添加物の中で、海外等では禁止しているところもある「赤色〇号」等の着色料はリスクは小さいのか？

A. (講師：畝山 氏)

「赤色〇号」等のほとんどは合成色素で、嫌われてきた歴史があるが、安全性という意味では全く問題がなく、むしろ安価でとても優秀なもの。

今日本で使用されている添加物は、天然添加物が多いが、実は同じ色を出すにあたって使用する量は、合成添加物の方が少ないため、天然添加物よりも圧倒的に安全。

海外では日本と使用基準が異なるため、禁止されていることもあるが、国際機関の「コーデックス」が認めているものであれば、海外でも認められているものとみなして構わない。基本的に食品添加物は、事業者が使用させてほしいと申請しない限り使われないため、認可していない国に関しては、単にどの事業者からも申請が来たことがないだけの可能性もある。危険だから使われていないという認識ではない。

Q. 電子レンジを使用して温める冷凍食品等は体に悪くないのか。

A. (講師：畝山 氏)

冷凍であること自体、または電子レンジで温めるものであるからという理由で体に悪いという事実はない。ただ、電子レンジはムラなく均一に加熱することが出来ない場合があり、再加熱の時には、食中毒菌を殺しきれない可能性があるので注意してほしい。

また、電子レンジをかけてはいけないもの(卵・金属)などに気を付け、使用方法を守るのであれば、安全性に問題はない。

Q. 日常生活の中で運動した後などに、摂取すると疲れが取れるとされるものや、アミノ酸・プロテインなどは健康的にどうなのか。

A. まず、アスリートの世界では、アミノ酸やプロテインなどは一定の効果があるというような研究結果が出ているが、一般の人が日常生活を送るうえで、そういったものを摂取して目に見えて効果が表れるようなことはないと思う。(栄養分は)普通の牛乳や肉などを食べる分で問題ない。

サプリのみを効果があると思って摂取するのはおすすめしない。最近だと身長を伸ばす目的で、サプリ等を子供に摂取させるのが流行っているようだが、それより普通の食事をきちんと取るにした方がよい。

Q. 知り合いが井戸水を使って野菜を作っている。この先もずっと続けていった場合、なにか体に悪影響はあるか。

A. 講義中にお話した井戸水の話は、あくまで飲み水に使用した場合のこと。野菜を作る際に使用するのであれば問題はないし、そもそも井戸水を飲み水として使用する場合、自治体の検査が入るはずなので、そこまで心配する必要はない。