CO-OP コープこうべ

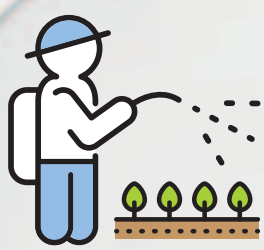
Hakaru はかる

2023.10
Vol.10

“健康でいきいきとした毎日を送る”きっかけづくりのための
情報をお届けします。

食の安全の基本的な考え方

食べものや飲みものは、私たちが生きていくために必要なもの。
だから、その安全性は気になります。
今回は食の安全についての大切な考え方をお知らせします。



農薬

食品添加物

細菌

遺伝子組換え食品

安全と安心の違い

「安全」は科学、
「安心」は心の問題
なんだね

「安全・安心」というけれど、そもそも、「安全」と「安心」は
まったく違うもの。

安全とは、科学的証拠の評価によりもたらされる客観的なもの。
それに対して、**安心**とは消費者など受け取る側の気持ちの問題であって、
不安が取り除かれている状態をいいます。

安全

ギャップを埋めるのが
リスクコミュニケーション

安心

「食品の安全」は科学

科学的評価によってもたらされる

客観的・科学的

- 食品安全委員会による
  食品健康影響評価
- データに基づき科学的に
  健康への悪影響が生じる
  確率と程度のレベルを判定

「食品の安心」は人の心の問題

**消費者が感じる安心感、
感情によって左右される**

主観的

- 安全に対する理解、納得した
  結果として安心が生まれる

安心には信頼が必要

＼つまり／

安全 ＋ 信頼 → 安心

食品の安全に対して理解し、納得した結果として安心が生まれます。
そのため、消費者に対する行政や食品事業者の対応や、
リスクコミュニケーションによる信頼関係の形成が重要です。

しかし、どういう状態であれば安全と納得し、安心できるかは人それぞれ…

「安心」には、以下の点が影響すると言われています。

自らコントロールできないリスクは重大と感じる	自然でないものは、より危険性が高いと感じる	結果が重大なリスクはより恐怖感を与える	真実が隠されていると疑われると拒否的になる

100%安全な食品はありません

- 私たちは「食」を一日も欠かすことができません。
- しかし、私たちが口にする食品には必要な栄養成分とともに、健康に悪影響を与える可能性のある物質（ハザード）が含まれていることがあります。
- また、同じ食品であっても、食べる人、食べ方（生か加熱調理か）、食べる量によって健康に影響が出る場合があります。

食の安全に関わる「ハザード」と「リスク」とは？

食品を食べることによって、健康に悪影響を与える可能性のある物質（ハザード）が人の健康に悪影響をおこす確率とその深刻さの程度（リスク）を科学的に評価し、健康に支障のないレベルで低く抑えることが必要です。

ハザード（危害要因）
健康に悪影響をもたらす可能性をもつ生物学的、化学的、物理的な要因、または食品の状態

たとえば
- 生物学的　食中毒菌
- 化学的　食品添加物、残留農薬
- 物理的　異物

リスク
食品中にハザードが存在する結果として生じる健康への悪影響が起こる可能性とその悪影響の大きさ

ハザードと摂取量との関係

健康に悪い影響を与えるもの ハザード			どのくらい食べたか 摂取量			悪い影響の大きさ リスク
小		×	少		=	小
小		×	多		=	中
大		×	少		=	中
大		×	多		=	大

リスクの大きさはハザードの大きさと食品の摂取量によって決まります。

つまり、「どのくらい食べたか（量）」ということと、食べても安全な量をきちんと知ることがとても大切です。

食の安全に関わる「リスク」って誰が評価しているの？

みんなが毎日、安全な食品を食べられる仕組みは、
「**リスク評価**」「**リスク管理**」「**リスクコミュニケーション**」の
3つで構成されています。
どれも大切な役割で、日本だけでなく
世界の多くの国が取り入れています。

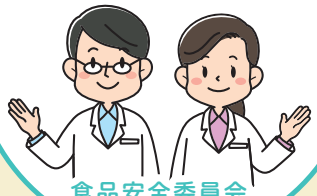
リスク管理

食べても安全な
ようにルールを決める

消費者庁・厚生労働省・
農林水産省など

リスク評価

食べても安全かどうか
科学的に調べる



食品安全委員会

リスクコミュニケーション

みんなで情報や
意見をやりとりする

食品を作る人・運ぶ人・
食べる人すべて

リスク評価って何？

食品に含まれたり、加工に使用するもの
などについて、「人が食べたらどんな悪い
影響があるか」「どのくらいなら食べても
安全か」を科学的に調べること。
日本では食品安全委員会が担当しています。

出展：食品安全委員会
「キッズボックス」

主なリスク評価の項目例

農薬

動物用
医薬品

化学物質

食品添加物

細菌

遺伝子
組換え食品

器具・
容器包装

など

食の安全情報のとらえ方は？

わたしたちは、テレビやラジオ、新聞、書籍・雑誌の他、
インターネットやソーシャル・ネットワーキング・
サービス（SNS）など色々なものから情報を入手できます。
さまざまな情報が得られる今、
「**その情報に科学的証拠があるかどうか**」を
見極めることがとても重要です。

科学的に安全か
どうかを考えることが
いちばん大切
なんだね

出典：食品安全委員会
メールマガジン

情報を読むときの3つのポイント

1 その根拠は？と考えてみよう

大切なのは、「根拠に
基づいて考えること」です。
科学的知見に基づいた内容か
どうかの確認が大切です。

2 出来事の「全体」を意識すること

一部の効果のあった例を示しているものが
あります。常に全体を意識し、
「この例は、ほんの一部の出来事かも」と
思い返してみることが大切です。

3 情報の出どころを確認すること

インターネットの情報は
鵜呑みにせず、発信者、発信日、
情報の出典等を確認するよう
心掛けることが大切です。

「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。
右記コードまたは https://bit.ly/3qXz6Jw から

Hakaru はかる
2023.10 Vol.10
発行／コープこうべ商品検査センター
https://kensa.coop-kobe.net/
印刷／㈱甲南堂