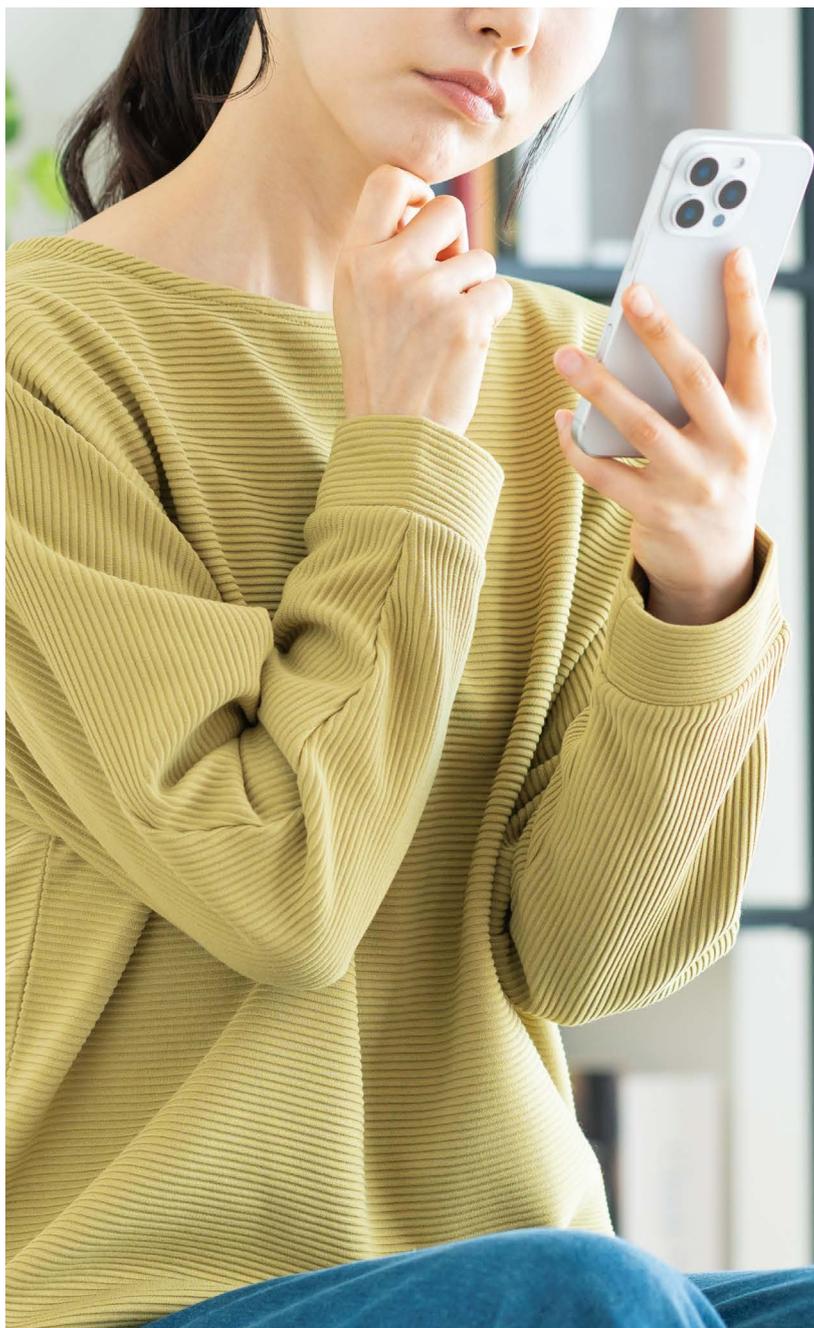


# はかる Hakaru

“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。



2025.10  
Vol.16



## 食の 安全情報の とらえ方

今、テレビやラジオ、新聞や雑誌、インターネットやSNSなどさまざまな媒体から「食」に関する多くの情報が発信されています。あまりに多くの情報があるため、どの情報を信じたらよいか迷うかもしれません。今号では、「食の安全情報のとらえ方」や「食品安全についての基礎知識」についてお伝えします。



Hakaru Vol.16の内容を動画でご説明していますので、併せてご覧ください。 <https://youtu.be/t1GqIGH8KV8>



<https://kensa.coop-kobe.net/>



# 食の安全情報の とらえ方は？

出典:「食品安全委員会 e マガジン」  
バックナンバー2019年3月15日  
[https://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/  
mailmagazine\\_h3103\\_r1.html](https://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_h3103_r1.html)



みなさんは、ご自身が手にした情報が信頼できるものかどうか、  
確認していますか？

さまざまな媒体(メディア)から得られる情報の中には、科学的根拠に  
乏しいもの、偏った情報をもとに不安を煽るものも紛れ込んでいます。  
情報に振り回されないために大切なポイントをお伝えします。



## 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  
みるのが大切です。



人によって個人差があるため  
客観的に見るのが大事

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。



現代社会は目まぐるしく変化し、  
科学技術の発展とともに、  
新しい情報が出てきています。

今、  
**消費者は、新しい情報の科学的根拠を、  
自分で確認することが必要**となってきました。





# そもそも、「食品安全」って どのようなこと？

国連の機関であるコーデックス委員会では、以下のように定義しています。

## 食品安全 (Food Safety)とは

意図された用途で、  
作ったり、食べたりした場合に  
その食品が消費者へ  
害を与えないという保証



ここで、「意図された用途」とは、**決まった食べ方を守る**ということです。

たとえば



土がついている  
野菜は洗って  
食べる

生の肉は  
よく加熱して  
食べる



芽には有害物質  
「ソラニン」



ジャガイモの  
芽は取り除く

など

食物アレルギーの  
ある人にとって、  
アレルギー物質は  
許容できない  
リスクです

決まった食べ方を守ることをした上で、「消費者へ害を与えない保証」とは、

**リスクが許容できる程度に低い状態**のこと。

つまり、「リスクはゼロではないこと」、

**＝「100%安全な食品はない」ということです。**



# 食品安全に関わる「リスク管理」 「ハザード」と「リスク」とは？

おさらい  
だよ！



## 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

リスクは「ある」か「ない」かではなく、  
「どのくらい大きさか」「どちらが大きいか」で考える必要があります。

$$\text{リスク} = \text{ハザード} \times \text{ばく露量}$$

(危害要因:食中毒菌や有害物質など)

(食べる量)

量で  
考えることが  
大切なんだね！



お知らせ

COOP コープこうべ はかるたいせつ PROJECT

## 商品検査の日に学ぼう 2025



10月1日は「商品検査の日」。  
1967年10月1日、コープこうべが  
全国に先駆けて組合員の声をも  
とに商品検査室を開設したこ  
とから「商品検査の日」として認定  
されています。

この10月には、毎年学習会を開  
催しており、今年は「ほんとうの  
『食の安全』を考える」をテーマに  
食品安全の基本的な考え方につ  
いて、対談形式で分かりやすく解  
説しています。

配信期間 **10月1日(水)10:00～31日(金)18:00** (オンライン配信)

プログラム  
内容 「ほんとうの『食の安全』を考える」(約1時間の内容です)  
〈講師〉畝山 智香子さん(国立医薬品食品衛生研究所客員研究員)

申し込み ラジオ関西特設サイト  
<https://jocr.jp/event/shouhinkensaday2025/>  
または



「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/3TEv620> から

