

はかる Hakaru

“健康でいきいきとした毎日”をテーマに
「くろまと」は「Hakaru (はかる)」にリニューアルしました



インフォデミックに 気をつけて

インフォデミックとは、ネットで噂やデマも含めて大量の情報が氾濫し、現実社会に影響を及ぼすこと。食に関するインフォデミックについて松永和紀さんに聞きました。

新型コロナウイルス予防と食の関係は？

新型コロナウイルス感染症のウイルスに負けない強い身体になりたい、と食生活に気を配る人が増えたようです。この食品が効く、あの食品がよい、と盛んに話題にされています。

しかし、本当に発症や重症化を防ぐのでしょうか？その根拠は？と調べてゆくと、どれも根拠は非常に希薄、弱いと言わざるを得ません。

たとえばニンニク。昨春、世界中に「新型コロナ予防にニンニクを」という情報が広がりました。たしかに、ニンニクは栄養豊富なよい食品でおいしく、上手に使えば食が進みます。しかし、そのことと新型コロナを防ぐかどうかは、話が別です。

ニンニクが風邪を防ぐとする論文を読んだのですが、ニンニクに含まれるアリシンという成分を毎日180mg、カプセルとして12週間摂取したら効果があった、という試験結果でした。一般的なニンニクのアリシン含有量から計算すると、ニンニクを毎日80gほど食べなければなりません。ニンニクの1片を料理に取り入れる程度では足りないのです。

人の風邪やウイルス病へのニンニクの効果を実証した研究は、20年前に発表されたこの論文以外は信頼に値せず、試験管の中で細胞への影響を確認した試験結果では、人に効くかどうかの判断はできません。ましてや、新型コロナを予防するかどうかは不明です。

世界保健機関(WHO)は、新型コロナに関するさまざまな情報について検討し、間違いを正し科学的な情報を提供する「ミスバスターズ」(間違い退治隊)というウェブページを作っています。ニンニクは真っ先に取りあげられ、「そんな根拠はありません」と説明されています。

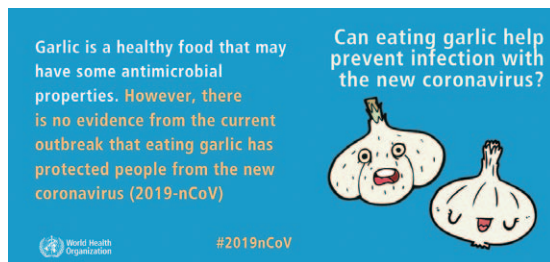
科学ジャーナリスト 松永 和紀

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。食品の安全性や機能性、生産技術、環境影響等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。
2021年7月より内閣府食品安全委員会委員(リスクコミュニケーション担当)。
記事は組織の見解ではなく、個人としての意見を書いています。



▼ WHOが提供しているニンニクに関するイラスト

「ニンニクは健康的な食品ですが、新型コロナウイルスを防ぐという根拠はありません」と説明している



出典:WHO Myth Busters

このサイトではビタミンやミネラルのサプリメントについても「新型コロナを治せません」と説明されています。日本の国立健康・栄養研究所も「現時点で、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品・素材の情報は見当たりません」と、ニンニクをはじめとする多くの食品について詳しく解説しています。

そもそも、新型コロナはウイルスの性質や発症メカニズム自体がまだよくわかっておらず、実験もできません。したがって、食品の効果の有無や、何g食べれば効くのかなど、確認のしようもないのです。

ところが、残念なことに不安につけ込み高価なサプリメントなどを売り込む事業者もいて、世界中で被害が発生しています。

WHOは伝染病が世界的に大流行する「パンデミック」下で情報が氾濫し、間違った内容や世間をミスリードする情報が大量に流される状態を「インフォデミック」と呼び、注意を促しています。間違った情報を信じてしまうと、それはかえって自分や家族、周囲の人々の健康を大きく損なうことにもつながります。WHOは、公的機関や専門家から科学的な情報を得て判断するように呼びかけています。日本でも、消費者庁が事業者を指導し、消費者に対して広告等に注意するよう求めています。

私たちはどうしても、「芸能人が勧める食品」や「お友だちがよいと勧めるサプリメント」などを信じてくなりますが、感情にまかせた判断は時に猛毒となります。まずは国などの機関がどう説明しているのかな、と調べてみてください。



WHO Myth Busters



国立健康・栄養研究所

商品検査だより

お米に、におい移るってホント？

はかって確かめました！

ご飯の炊きあがりがかび臭い!!そんな経験、ありませんか？

お米はにおい移りしやすいので、注意が必要と言われています。

「どの程度の期間で、どの程度強いにおい移るの?」について、はかって確かめてみました。



調査方法

お米を袋ごと4週間のあいだキッチン流し台の下に保管。においが認められる程度のカビ臭の原因物質(2,4,6-トリブロモアニソール)をいっしょに置きました。



保管したお米を1週間経過ごとに抜き取り、①検査員の鼻によるにおいの検査(嗅覚官能検査)と②検査機器によるにおい物質の検査(異臭検査)を実施しました。

調査結果

①嗅覚官能検査

日頃、においのトレーニングをしている検査員により、6段階でにおいの強さを判定。

7日目では「何のにおいであるかがわかる弱いにおい」であったものが、14日目から21日目では「楽に感知できるにおい」になり、28日目では「強いにおい」になっていることがわかりました。

保管期間が長くなるにつれて、においの強さが増す傾向が確認できました。

②異臭検査

カビ臭物質を機器で測定したところ、7日目には検出できなかったものが14日目以降で検出が認められ、日数の経過とともに検出値が大きくなることが確認できました。

結論

7日間程度ではにおい移りは弱いものでしたが、28日目では強いにおいとなりました。

お米はにおいの強いものの近くでの保管は避け、できるだけ米袋のまま保管せず、密閉できる容器に入れて保管し、1ヶ月を目途に消費することをおすすめします。

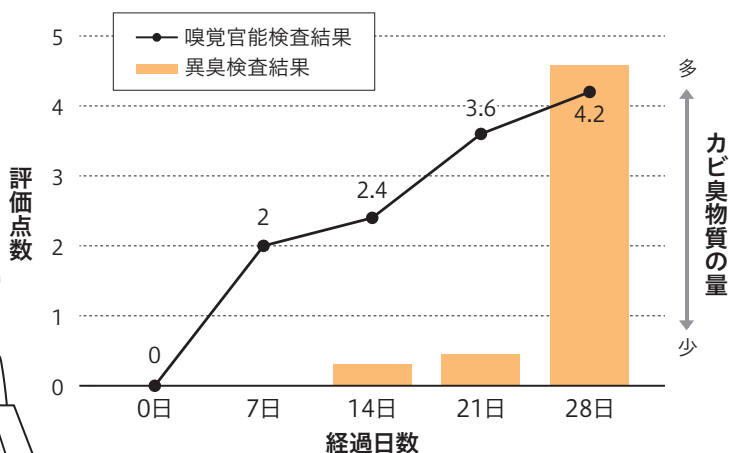


また、お米の袋には破裂防止のための小さな穴があけられていますので、未開封であってもにおいのする場所への保管はにおい移りの原因となります。

※実際の穴はとても小さく、商品により穴の場所や形状は異なります。イラストはイメージです。

評価点数

- 0 : 無臭
- 1 : やっと感知できるにおい(検知閾値)
- 2 : 何のにおいであるかがわかる弱いにおい(認知閾値)
- 3 : 楽に感知できるにおい
- 4 : 強いにおい
- 5 : 強烈なにおい



商品お申し出だより さんまの寄生虫

今回は、商品検査センターのホームページ「商品Q&A」で秋によく見られている事例を紹介します。

Q さんまの塩焼きを食べようとしたら、
内臓に赤くて細長いものがついてた。
これは何ですか？



寄生虫による
食中毒を防ぐには、
十分な加熱や冷凍など、
正しい処理が
大切なんだね



A さんまに寄生する「ラジノリンクス」という寄生虫です。

細長い異物は、鮮やかな赤橙色で、形は円筒形（長さ2～3cm、幅2～3mm程度）でした。異物を拡大観察したところ、節のようなものが確認されました。

ラジノリンクスはさんま、かつお、さばなどの腸管内に寄生します。肛門から出ていたり、内臓内に見られます。加熱しても赤橙色です。

この寄生虫は人体には無害ですが、消費者に目立つ色のため、よく相談が寄せられます。

この種に限らずどんな寄生虫でも、十分に熱を加えれば無害です。

TOPICS

coop next
100 はかるたいせつプロジェクト

第5回「商品検査の日のつどい」オンライン開催

10月1日は「商品検査の日」ってご存知でしたか？

生活協同組合コープこうべが、1967年10月1日に、全国の生協に先駆けて商品検査室を開設した日にちなんだ記念日です。

これを記念する「商品検査の日のつどい・オンライン」を配信します。



番組の中で、3文字のキーワードを発表します。

10月31日までに番組ホームページの

アンケートにキーワードをお答えください。

抽選で100名の方に「はかるたいせつ

オリジナルグッズ」をセットにしてプレゼントします。

事前申込不要

参加費
無料

1.とき 10月1日(金)
10:00～ 配信開始
※配信後は、いつでもご覧いただけます。

2.内容 「新しい食の技術と食の
リスクコミュニケーション」
講師／山口 夕さん^{ゆうべ}
(大阪府立大学准教授)
司会／三上 公也さん
(ラジオ関西アナウンサー)

※三上公也さんとの対話形式で、
「食にまつわる新しい技術」について、
山口さんにお話しいただきます

3.視聴方法
視聴方法は、番組ホームページで
お知らせしています。



第5回 商品検査の日のつどい

検索

