

CHROMATO

くろまと

CO-OP コープこうべ

2021.1
Vol. 78

— 冬号 —

「くろまと」は、分析機器のクロマトグラフが由来です。
「クロマ」はギリシャ語で「色」を、
「グラフ」は書く・描く・記録するための器具を表します。
微量成分を分析するため大きな力を発揮し、
検査室で休むことなく働き続けるクロマトグラフに
敬意を表して名付けました。

COOP NEXT
100

次の100年に向けて

2019年4月号 (Vol.71) から、8回シリーズで、
みなさまに是非知っていただきたい

食の安全の基礎知識について、

「はかる(=計る、量る、測る)ことの大切さ」

を軸に、「量で考える」「食中毒予防」「食品表示」の
各テーマでお届けしました。

シリーズ最終回の今号は、

そのまとめをお届けします。

タイトルの
1文字目をつなぐと、
「はかるたいせつ」

Vol.71	は	はかるたいせつ 量で考える
Vol.72	か	家庭でHACCP? ハサップ
Vol.73	る	ルールを知ろう!! 加工食品のアレルギー表示!!
Vol.74	た	食べても安全? 食品添加物
Vol.75	い	意外!! 身近な植物に自然毒
Vol.76	せ	生活に役立つ「食品の期限表示」を 正しく知ろう!!
Vol.77	つ	使っても安全なの? 農薬に関する素朴なギモン



安全と安心の違い

安全と安心はまったく違うもの

安全は科学的評価によりもたらされる客観的なもの。
それに対して、安心できるかどうかは、人によって
うけとめ方が違います。安全性の情報を理解し、
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、食品メーカーの
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。

つまり、**安全+信頼⇒安心**ということになります。



※リスクコミュニケーション：
消費者、行政、メーカー、生産者等が
リスクに関する情報や意見交換をすること。

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

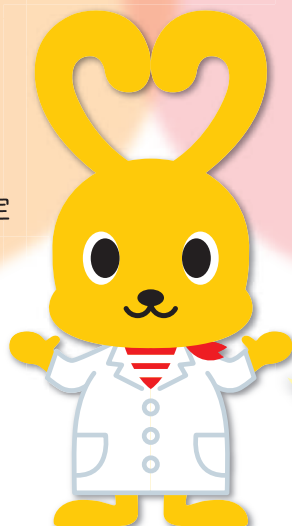
- 食品安全委員会による
食品健康影響評価
- データに基づき科学的に
健康への悪影響が生ずる
確率と程度のレベルを判定

「食品の安心」は 人の心の問題

消費者が感ずる安心感、
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



「安全」は科学、
「安心」は
心の問題
なんだね

しかし、**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

食品安全の基本的考え方

100%安全な食品はありません

食品の安全性を考えるときには、ハザード(危害要因)*の大きさだけでなく、その摂取量が重要になります。「**量で考える**」視点がとてもたいせつです。

※ハザード(危害要因)：ヒトの健康に悪影響を及ぼす原因となる可能性のある食品中の物質や食品の状態のこと。



参考：くろまと71号

その情報、信頼できる？

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、「**その情報に科学的根拠があるかどうか**」を見極めることがとても重要です。

信頼の3要素	内 容
能力	専門知識、技術、経験、資格、教育
誠実さ	公正さ、正直さ、まじめ、一生懸命
主要価値	自分と同じ価値観(親近感)

同志社大学の中谷内一也氏の信頼理論より



情報を読むときの3つのポイント

1

その根拠は？ と問うてみよう

大切なのは、「根拠に基づいて考えること」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。



出典：食品安全委員会メールマガジン



はかるたいせつ
これまで、これからも

2021年、コープこうべは100周年を迎えます。次回、4月号からは「はかるたいせつ」として大幅にリニューアル。人生100年時代、「健康づくり」をテーマにお届けします！

たべるたいせつ
はかるたいせつ

コラム

Vol.10

コープこうべでは、「何をどれだけ・どのように」食べているか、食習慣を「はかる」ことを通じて、健康な食生活について考える取り組みをすすめています。食に関するさまざまな情報があふれる中、本当に必要な情報をどう見極めたら良いのでしょうか。HERS M&S代表 児林聡美さんの「たべるをはかる」ことの大切さをテーマにした連載です。

みかんと骨の健康の関係から食品の機能性を考える

冬に旬を迎える果物というと、真っ先に思い浮かぶのはみかんでしょうか。お正月にこたつに入って家族みんなでみかんを食べる、という風景は、なんとなく日本の家族だんらんの思い出させます。そのみかんを、骨の健康を期待して食べるという動きがあるようです。

■みかんと骨の健康

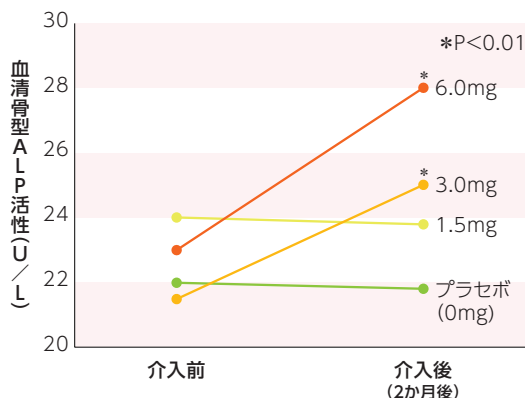
みかんにはいくつかのビタミンが豊富に含まれています。その中でも、ビタミンAの仲間であるβ-クリプトキサンチンは、いくつかの研究で骨を丈夫にする働きを持つ可能性が示されています。たとえば、日本人の閉経女性293人を対象にした研究によると、β-クリプトキサンチンを比較的多く摂取している人たちは、少ない人たちに比べて骨密度の低い人の割合が少ない傾向があるようです(文献1)。

■機能性表示食品としてのみかん

このような疫学研究を受けて、いくつかの介入研究も実施されています。その中のひとつ(文献2)は、日本人の成人男女90人に濃度の異なるβ-クリプトキサンチンを含んだ飲料を2か月間飲んでもらって、その後骨の形成に関わる血中の酵素の活性を測定する、という研究でした。その結果、1日あたり3.0mg以上を2か月間飲んだ群で、骨の形成に関わる酵素の働きが強くなっていました(図1)。これはみかんを1日に3個程度毎日食べる量にあたります。毎日食べ続けるには少し多めのようです。

図1. β-クリプトキサンチン摂取後の血清骨形成マーカー活性(文献2)

β-クリプトキサンチン摂取後の血清骨形成マーカー活性(文献2):27~65歳の健康な日本人男女90人を、プラセボ群、1日あたりβ-クリプトキサンチン含量1.5mgの飲料を飲む群、3.0mgの群、6.0mgの群の4群に分け、2か月間にわたり与えられた飲料を飲んだ前後で血中の骨形成に関わる血清骨型ALP活性の変化を見た結果。3.0mgと6.0mgの群で骨の血清骨型ALP活性の上昇が見られます。



- 参考文献:
1. Sugiura et al. Osteoporos Int 2011; 22: 143-52.
 2. Yamaguchi et al. J Health Sci 2006; 52: 758-68.
 3. 消費者庁. 機能性の科学的根拠に関する点検表 A79. 2015.
 4. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2020年版. 2020.

「たべるたいせつ はかるたいせつ」
のコラムも、このたび最終回となりました。
普段の食事から摂取できる
なじみのある栄養素を十分に
摂取することが健康につながることを
意識して、これからも日々の食事を
楽しんでください。
ありがとうございました。

こばやし さとみ
児林 聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)と保健学博士を取得。ヒトの食べているものと健康の関係を明らかにする栄養疫学を専門とする。東京大学特任助教を経て、現在はHERS M&S代表として栄養疫学研究の支援を行う。

