

南中食育新聞 8月号

イメージに踊らされていませんか？

～「天然由来」「自然派」「無添加」という言葉の落とし穴～

新型コロナウイルスにより突然の休校、不要不急の用事以外は家で過ごさざるをえなかった期間、みなさんはどのような食生活を送っていましたか？

家で、食事がテーブルに並ぶまでを見ているときさまざまな食品のパッケージが目にとまることもあるでしょう。「天然由来」「自然派」「無添加」といったキャッチコピーを見たことはありますか？今回は、この天然・自然・無添加について考えてみたいと思います。



天然や自然なら、本当に「安全」なの？

2019年4月、群馬県の夫婦が強い毒物（コルヒチン）が含まれるイヌサフランを、山菜の逸品「ギョウジャニンニク」と思いこんで食べてしまい、食中毒によって、夫が死亡したと報道されました。

食品に含まれている化学物質が原因となって死亡する事故は、今、それほど多くはないのですが、その数少ない事故のほぼすべてが、天然の動植物に含まれている毒素が原因で発生しています。

フグ毒やきのこ毒でも毎年被害が出ていますし、スイセンを野菜のニラと間違えて食べて食中毒になる事故もあります。

毒がある動植物は身の回りにじつはたくさんあるのです。知らないものをむやみに口にしない、触らない。さらに毒のある動植物を調べてみることも自分や家族を守る力になります。天然、自然だから安心。または毒があったとしても、大したことにはならないと決して思わないでください。



食品添加物や農薬は危険なものなの？

自分の手の届かない、または知らないところで作られる食べ物に何か健康に悪いものが入っているのではないかな。そんな不安はなかなか打ち消すことができません。

とくにみなさんのおじいさん、おばあさんの世代では、「食品添加物」とか「農薬」といった言葉を聞いただけで眉をひそめる人も少なくないでしょう。それは戦後、日本がまだ貧しかった頃、安全より経済性が優先されて起きた、数々のいたましい食品事故の記憶があるためです。

しかし現在は、食品中の食品添加物濃度は国の食品安全委員会がリスク評価した基準で使用されていて、それをきちんと守って製造されている限り安全です。食品中の残留農薬についても同じです。一般に流通し、適切に管理されている食品の安全性については心配する必要はありません。



イメージにまどわされず 知ることによって本当の食の安全を考えよう！

食塩やビタミンといった栄養素も「化学物質」であることに変わりないのですが、それは「天然」なので「安全」と思っている人が、今、とても多いのです。しかし、食品添加物や農薬に限らず、食塩もビタミンもほとんどすべての化学物質は大量を食べると、さまざまな健康被害が出てしまいます。

中学生のみなさんは、「天然」や「自然」といった言葉のイメージに惑わされず、自然毒などの存在も知って、「食べる」という営みを全体的に考えられる力をつけていきましょう。学校での学びを通して、正しい理解や価値観をもつことが大切です。





食品安全委員会「KID'S BOX」でさらに調べてみよう！

食品や食品の安全について、たくさんの方に役立つ情報が掲載されています。とくにこれからの季節に多い、学校菜園で育てたじゃがいもで起こりやすい食中毒事故には注意したいですね。アクセスは右QRコードから。



<https://www.fsc.go.jp/kids-box/>