

畝山さんに聞く！

食の安全・安心

科学的な視点から、
食の安全・安心について学ぶコラムです。

発がん物質と食品の関係

化学物質などによるいろいろな有害影響の中でも、「発がん性」は避けたいものの代表ではないでしょうか。発がん性とは人間にがんをつくる性質で、喫煙や飲酒、紫外線などが有名です。発がん性のある化学物質は発がん物質といい、中でも、遺伝子や染色体に影響を与え、それが原因となって発がんを起こす物質を「遺伝毒性発がん物質」と呼びます。この遺伝毒性発がん物質は食品の中にはあってほしくないものなので、食品添加物や残留農薬などには認められていません。添加物や農薬の認可申請の時には遺伝毒性がないことを確認する試験データを提出する必要があり、厳しく管理されています。ところが、この遺伝毒性発がん物質は天然の食品成分にも含まれ、さらに私たちが料理をするときにも自ら発生させていることが分かってきました。

身近に存在する発がん物質と、 私たちにできる対策

食品にもともと含まれる発がん物質としては、環境由来の無機ヒ素が最もリスクを指摘されています。ヒ素は地殻に存在するため地下水に多く含む地域があり、古くから毒性はよく知られていました。食品中では毒性の低い有機ヒ素の形になっていることもあるため、区別する必要があります。(有機ヒ素は炭素を含むヒ素化合物という意味で、有機農業の「有機」とは違います。)特に無機ヒ素が多いのがヒジキで、ヒジキをほとんど食べない海外では販売禁止などの措置をとっている国もあります。無機ヒ素は水溶性なので、乾燥ヒジキは無機ヒ素濃度を減らすために十分な水洗い、水戻し、ゆでこぼしをしてから使いましょう。

今月のテーマ

食品に含まれる 発がん物質

そして現在世界中で対策を検討しているのがコメの無機ヒ素です。コメは小麦などに比べると数十倍の濃度のヒ素を蓄積する性質があることと、コメを多く食べる人たちがいるため、最大の摂取源になるからです。カビ毒やアルカロイドの中にも発がん性があるものがあり、その数は科学が進歩すればするほど増えてきました。

一方、私たちが自ら発生させている発がん物質の代表は、食品を焦がした時にできる「ベンゾ(a)ピレン」や、糖とアミノ酸を含む野菜を120℃以上で加熱した時にできる「アクリルアミド」などです。こういう天然に存在するもの、意図せず発生させてしまうものを減らすのは簡単ではありません。もちろん発がん物質を食べる量はできるだけ減らしたいので、いろいろところで対策がとられてはいます。私たち一人一人ができることは、**調理の時には加熱しすぎないこと、食生活ではいろいろなものを食べる**こと、です。

(アクリルアミドについては農林水産省が「家庭で消費者ができること」を提供しています)
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/acrylamide/>

教えてくれるのは…

うねやま ちかこ
畝山 智香子さん

国立医薬品食品衛生研究所安全情報部長
東北大学薬学部卒、薬学博士。生化学、薬理学を専攻して食品や医薬品の安全性研究に従事し、2003年以降食品中の化学物質の安全性に関する情報収集と提供を主に行ってきた。

主な著書は、「ほんとうの「食の安全」を考えるーゼロリスクという幻想」(化学同人)、「健康食品」のことがよくわかる本」(日本評論社)など。



今月のテーマ

「エシカル消費」を始めてみませんか？

「誰もが暮らしやすい社会」をつくることは、自分自身が安心して暮らせることにもつながります。今回はいつもとは少し違う視点で、安全・安心な暮らしにつながるひとつの考え方を、京都府消費生活安全センターからお届けします。

◆「エシカル消費」とは？

人や社会、環境、地域に配慮したもののサービスを選んで消費することです。エシカル (ethical) とは、英語で「倫理的な」という意味です。私たちの暮らしは、

- 食品ロスの問題
- 地球温暖化などの環境問題
- 途上国の貧困などの社会的問題
- 地域の活性化

などと深く関わっています。日常の買い物の中で、人や社会、環境、地域にどのような影響を与えるかを考え、公正で持続可能な社会をつくることを意識して選ぶことが大切です。

◆どうすれば「エシカル消費」ができるの？

例えば、地産地消は地域の活性化に、被災地商品の選択は被災地支援に繋がります。また、認証ラベルやマークも参考になります。普段、店頭や配達で購入している商品に下記のようなマークはついていませんか？

	国際フェアトレード認証ラベル 途上国の農産物や製品で、公正な価格で取引されている商品につけられる認証マーク		エコマーク 環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられるマーク
	MSC 認証「海のエコラベル」 持続可能な漁業で獲られた水産物につけられる認証マーク		レインフォレスト・アライアンス認証 持続可能な農業を営む農園で育てられた商品につけられる認証マーク
	FSC® 認証「森のエコラベル」 適切に管理された森林資源で作られた商品につけられる認証マーク		

他にも、エシカル消費につながる商品はたくさんあります。「誰かの笑顔につながるお買い物」を始めてみませんか？

消費者ホットライン (全国共通)
(お近くの消費生活センターにつながります)
い や や!
188
(局番なし)

京都府消費生活安全センター

消費生活相談 ☎075-671-0004 9:00~16:00 (平日) ※年末年始休
土日祝日相談 (緊急のみ) ☎075-257-9002 10:00~16:00 (土日祝) ※年末年始休

京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳細な内容を京都生協ホームページで公開中!

JA里浦「さつまいも」

JA里浦は徳島県鳴門市にあります。温暖で降水量が少ない気候と、ミネラル豊富な海風がそよぐ圃場で、生産者の絶え間ない努力によって、おいしい「さつまいも」を栽培しています。地域での一斉防除^{*1}やフェロモントラップ^{*2}の導入などで、農薬の使用を減らすよう努力していることを確認しました。

- ※1 それぞれの圃場でバラバラに防除すると、害虫が近隣の圃場に逃げてしまい、結果として回数が増えてしまうため、地域でまとめて防除を行うこと。
- ※2 メスの臭いでオスをおびき寄せて捕獲し、メスが卵を産めないようにする方法。



▲奥の建物に、選別・箱詰めされた「さつまいも」が集まります。



▲「さつまいも」の圃場で、生育状況などを確認しています。

〈7月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	10 検体	
米の残留カドミウム検査	1 検体	
卵質検査	1036検体	
鶏卵サルモネラ検査	10検体	
微生物検査	店舗調理商品	135件
	京都生協コープ商品 その他	32 件 117 件
	京都協同食品 プロダクト(株)商品	7 件
残留放射性物質検査	5 件	



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。