

敵山さんに聞く！

# 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。

## 長く摂取し続けることのリスク

食品にはいろいろなものが含まれていて、それによるリスクもさまざまなので、リスクの大きいものから優先的に対策するのが効率的です。**リスクの大きさはハザードとばく露量(摂取量)で決まります。**以上がこれまでのおさらいです。これをもとに考えると、特にリスクが大きい1群の製品があります。それは、健康食品と呼ばれるものです。健康食品には法的な定義はありませんが、一般的に健康に良いと宣伝されているいろいろな商品のことを指します。特定保健用食品や栄養機能食品、機能性表示食品のような定義のあるものも含まれます。これらの中には普通の食生活では摂取できないような量を含むもの、例えば「1錠で〇〇何十個に相当する△成分を含む」と宣伝されているものがあります。また、私たちは普通の食生活では、お米やパンのような一部の食品以外は、毎日同じものを食べ続けることはありません。そのため1カ月や1年といった長い期間で平均すると、1日あたりの摂取量はそれほど多くならない場合がほとんどなのですが、健康食品は長期間、毎日取り続ける場合があります。1回の摂取量が多いことと、長期間に渡って続けて取ることの両方で摂取量が増えるので、健康食品のリスクは普通の食品を普通に食べることに比べて、桁違いに大きくなるのです。

## 食品の「うまい話」にはご用心

ぜひ覚えておいてほしいのは、「アマメシバ」による健康被害の事例です。アマメシバは東南アジアを中心に、野菜の一種として加熱調理でスープの具に使う、といった食べ方をされてきました。その時は特に問題がなかったのですが、健康に良いと宣伝されて、たくさん食べたり生で食べたりすることで健康被害が出ました。日本では乾燥粉

今月のテーマ

## 健康食品、本当に安全？

末が健康食品として売られ、それを毎日スプーン1杯食べるという健康法を実践した女性たちが、閉塞性細気管支炎という非常に重い病気を発症し、死亡者も出ています。**普通の食品であっても、普通でない食べ方をすると死に至ることすらある**、という重い教訓です。野菜として食べていた経験は、粉末や濃縮や抽出物のカプセル・錠剤などになったら当てはまりません。

また、食品として食べた経験のないものも健康食品の成分として使われていることがあります。インターネットで「楽しく痩せる」「精力増強」「筋肉がつく」などと宣伝されている「健康食品」を買うのは避けてください。食品にそのような効果はありませんし、違法薬物が入っている可能性が高く、世界中で死亡を含む重大な健康被害が多数報告されています。

<参考>

### ・アマメシバの安全性問題

独立行政法人 国立健康・栄養研究所  
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/usr/annzenn/amameshiba040619.pdf>

### ・「健康食品」の安全性・有効性情報

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
<http://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/index1.html>

教えてくれるのは…

うねやま ちかこ  
敵山 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。



vol.9

# 安全・安心

今月のテーマ

## 子どものオンラインゲームの課金トラブル

安全・安心な暮らしを支えるために、暮らしに潜む消費者トラブルから身を守るための情報を、京都府消費生活安全センターからお届けします。

消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター「イヤヤン」

-----トラブルを防ぐには-----

- ・スマートフォンやゲームアプリの「課金制限」や「パスワード」を設定しましょう。
- ・クレジットカードの暗証番号・パスワードを子どもに教えないようにしましょう。
- ・ネット利用時のルールを子どもと一緒に作りましょう。

**課金トラブルが発生したら、まずは子どもの話をよく聞き、購入履歴を確認した上で消費生活センターなどに相談しましょう。**

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)

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内容を京都生協ホームページで公開中!

### JA帯広大正「メークイン」

JA帯広大正のエリアは、寒暖の差が大きく日照時間が長いところ。肥沃な土壌で、メークイン・大根・長いもなどを生産しています。メークインは、収穫前に茎葉を取り除く作業に薬剤ではなく、リーフチョッパーという機械を使用しています。現場や資料・記録などで、安全に生産されていることを確認しました。



▲選果場です。外観・品質・大きさなどを人の目や機械で選別しています。箱詰め後は金属探知機を使用し、異物混入を防いでいます。



▲点検用の資料に基づき、担当者を確認しました。

### 〈9月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	7 検体	
米の残留カドミウム検査	2 検体	
卵質検査	824検体	
鶏卵サルモネラ検査	12検体	
微生物検査	店舗調理商品	104件
	KYOTO COOP 京都生協コープ商品	33 件
	その他	107 件
京都協同食品プロダクト(株)商品	4 件	
残留放射性物質検査	3 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。