第２回　林原ライフセミナー

正しい情報学び　食の安全守ろう

食品に関するさまざまな情報があふれる現在、それらがすべて正しいとは限らない。２月23日、山陽新聞社さん太ホール（岡山市北区柳町）で開かれた第２回林原ライフセミナー「食の情報　ウソ？ホント？～フェイクニュースに惑わされない科学的思考を身につける」（株式会社林原主催）では、食の安全や健康効果に関する知識や、情報を正しく判断するためのポイントを科学ジャーナリストの松永和紀さんが講演。訪れた市民ら約250人が熱心に耳を傾けた。

講演　食の情報　ウソ？ホント？

～フェイクニュースに惑わされない科学的思考を身につける

生活者の常識で〝間違い〟見破ろう

科学ジャーナリスト　松永　和紀さん

まつなが・わき　長崎市生まれ。1989年に京都大学大学院農学研究科修士課程修了。毎日新聞社に記者として勤めたのちに独立。食品の安全性や機能性、生産技術、環境影響などを主なテーマに執筆や講演活動を続けている。科学ジャーナリスト賞2008を受賞した「メディア・バイアス　あやしい健康情報とニセ科学」（光文社新書）など著書多数。

ここ20年で分かってきた食に関する科学的な情報が周知されていないため、多くの消費者が間違った情報（フェイクニュース）に惑わされていると感じる。

無添加食品は安全？

「無添加食品は安全」「酵素を食べると体にいい」などは典型的な間違った情報。食品添加物や農薬を使っていない食品でも、付着したカビが作り出す発がん物質で汚染されている場合もあり、自然に存在する腸管出血性大腸菌O157が付いたままということもある。魚や肉の調理でできる焦げにも発がん物質が含まれる。また酵素はタンパク質なので、食べた場合は消化の際にアミノ酸に分解される。分解された酵素が効果を発揮することはあり得ない。

これらの話を聞いて「発がん物質が怖いからもう焼き魚や焼き肉は食べない」と思った人もいるかもしれないが、焦げは「毎日どんぶり1杯食べる」といった過剰な摂取をしない限り、問題がないとされている。一方でカビの毒や危険な微生物は除去する必要があり、一部の殺菌には添加物が使われている。

食べる量が大切

「添加物はなるべく使いたくない」と考える人も多いが、理由はなんだろう。一つは1950～70年代、添加物に関する多くの問題の発生で、これが「添加物＝悪」のイメージを生んだと私は考えている。

現在の添加物は内閣府食品安全委員会で厳しい安全性の審査が行われた上で認可される。さらに厚生労働省が使い方や使用量、食品に残留する場合の規格基準などを決めており、適切に利用すれば非常に安全だ。

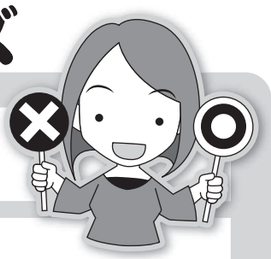
私はいつも「食べる量が大切」と話している。添加物も大量に使ったり、残留していると危険だが、人体に影響のない量を使って天然の有害物質を抑え、病原性の微生物を殺菌するなら、総合的な食の安全性は高まっていると知ってほしい。食塩でも一度に200グラム食べると命を落とす。使い方次第だ。

情報疑うことが肝心

食品に関する最新の情報が周知されないのは、報道にも問題がある。専門知識のない記者が調べる時間もないままに思い込みで記事を書いたり、根拠が薄いのに「いい食品・悪い食品」を決めつけたインパクト重視のキャンペーンを展開したり…。間違ったイメージのままで情報が発信・拡散されている。

科学的に好ましいのは「野菜や果物がたっぷりで、肉や魚など多彩な食材をバランスよく摂る食生活」だ。さらにお酒はほどほどで、減塩に配慮し、適度な運動や禁煙も心掛ければ一層健康にいいだろう。「何か特定の食材を食べると健康になる、もしくは危険だ」というような情報は疑うことが肝心。インターネットなどで厚労省の発表を見たり、地域の保健所の広報なども参考にし、自分で調べてから判断しよう。難しいことでなく、生活者としての常識を働かせ、得られた情報を吟味することが「科学的思考」だ。

食の安全クイズ



1. 家庭での調理により、発がん物質ができる？
2. フグ毒よりも青酸カリの方が毒性は高い？
3. 水の飲み過ぎで死ぬことがある？
4. 無添加食品は安全？
5. 酵素を食べると健康に良い効果がある？

答え　①○、②×、③○、④×、⑤×

情報を見極めるポイント

1. 特定の食品を「安全」「危険」と断言する情報は疑う
2. 「無添加の食品は安全・健康に良い。添加物は悪い」は間違い
3. 食品の良い効果、悪い効果の程度は、その量によって大きく変化する。少なければ効かず、摂り過ぎるとどんなものでも有害
4. その情報で誰がもうかるのか考える
5. 得た情報を信じ込むのではなく、ほかの情報も調べてから判断する

Q&A　教えて松永先生

会場で出された質問と松永さんの答えから、いくつかをピックアップして紹介する。

Q　白米より玄米を食べた方がいい？

A　玄米は白米より栄養価が高い。一方で毒性のある無機ヒ素は白米より多く含む。玄米だけを食べるのでなく、玄米や雑穀入り白米など、いろいろと食べることを勧める。

Q　認知症になる条件と予防策は？

A　かつて言われていたアルミ鍋を使っているとアルツハイマー型認知症になるという話はデマ。認知症になる条件は確定していないが、生活習慣病にかかっている人、飲酒や喫煙をする人、運動不足の人などはリスクが高いようだ。これらを避けた生活を心掛けよう。

Q　妊婦にはレバーがいい？

A　レバーは鉄分や、ビタミンAを多く含む。鶏レバーを30グラム強食べると、ビタミンAは妊婦でも大丈夫とされる許容量を超え、摂り過ぎると危険という指摘もある。さまざまな食材と一緒に適量食べてほしい。

Q　サプリメントは安全性に問題ないか？

A　製品によってまちまち。中には不真面目な事業者もいる。しっかり情報を得て検討を。不安なら医療機関で相談も。また健康食品は病気の治療や予防の効果はないと知ってほしい。

Q　白砂糖は漂白されているの？

A　白砂糖は精製されて不純物がほぼ取り除かれている。純粋な砂糖は透明で、結晶内で光が乱反射して白く見える。三温糖は白砂糖を取り出した後の糖液を煮詰める過程で色が付いたもの。白砂糖と成分はほとんど変わらない。

主催：株式会社　林　原　　〈企画・制作／山陽新聞社広告本部〉