

10/31(月) 食品の安全・安心リスクコミュニケーション

「食品添加物に関するリスクコミュニケーション」～無添加表示による安心が助長するリスク誤認～

質疑内容:

Q: 添加物は、食中毒には有効のようですが、長期的に大丈夫ですか？

漬物、ソーセージ、菓子パンなど、それぞれにいろいろなものが使われていて、そういうものを毎日摂取していると、臓器に蓄積していつてしまうのではないかと懸念があります。

A: 国の食品安全委員会における添加物のリスク評価では、体内の動態についても調べます。体内に蓄積されるというよりは、代謝されて排出されるというところも研究されているので、心配にはあたりません。

いろんなものにいろんな添加物が使われているとおっしゃったのは、たぶん複合影響のことだと思いますが、量がすごく少なく、動物に影響が出る量の 100 分の1に以下に設定されていまして、小さいものと小さいものを合わせても小さいです。体に影響が出るほどにはなりません。

例えばお薬で、グレープフルーツや青汁と一緒に飲んではいけないものとかありますが、複合影響がある程度証明されているものは、薬剤師さんから指示があると思います。元々、食品にはすごくたくさんの成分が入っていて、天然物や化学物質が混じっているものを我々はすでに食べているのであり、一緒に食べていけないものは、ちゃんと証明されているもの以外は何の問題もないです。悪い作用が出るという情報があったら対応しないといけません、そういう情報はないし、添加物は、とんでもなく少ない量しか入っていないので、合わせても悪い量になることはないというのが、専門家のリスク評価になります。

Q: 人間は寿命が長くなりましたが、がんが増えているのは確か。人間で実験されておらず、動物でしか実験されていないので心配はあります。

A: それと添加物との関連性が出てないのであれば、何を根拠に心配されているのか説明がないと、食品安全の専門家は納得しません。がんの因果関係はなに？発がんリスクの大きい、たばこやお酒、野菜を食べないこととか、もっとリスクの高い要因がいっぱいある中で、それが添加物である可能性は低い。それでも食品添加物ががんを起こしているという証拠が何かありますか？という話になります。

Q: 今後、添加物の表示がゆるくなる、無添加表示というのが消えるというのを聞いたので安心できません。私たち消費者は、保存料や着色料が入っている見た目がいいもの、おいしいものを選ぶから。

A: 添加物が安全でも？添加物が入っている加工食品のおかげで便利な食生活があり、食品ロスの削減に大きく貢献しています。天然のまま加工したら変な色になったりするの、着色料のおかげで皆さん安心して食べられるんです。

Q: 海外では添加物の量が少ないのに、日本の量は 3~4倍というニュースで聞きました。

A: それは間違いです。食品安全の基準値は、国際的にどこで安全性試験してもほぼ同じ結果。3~4倍というのはおかしいです。

Q: フランスでは 200 種類程度と添加物が決められていますが、日本では 1,500 種類の添加物が入れていると聞きました。

A:日本は食の多様性、和食やいろいろな料理があり、加工食品の種類も多いです。例えば、くちなし色素(ようかん)、とかフランスでは必要かというところではなく、その国の食文化で添加物の必要性が決まってきます。種類が多くても、安全性にはあまり関係がないというのが事実です。

Q:それだけたくさんの添加物を日本人がとっていて体内に蓄積されると安全性に問題があるのでは？

A:蓄積されているという根拠はありませんが、添加物が安全性の試験をしており、体外に排出されているという根拠はあります。

Q:先生は、さまざまな国でサプリの開発をされてこられたと伺いましたが、リスク評価は国によって違うのですか？日本人は心配性なので、食品添加物のリスクに関する情報が飛び交っていて、一部の報道をうのみにしている人が多いと思います。私たちは何を基準に判断したらいいのでしょうか。

A:いろいろなところで講演をしていますが、先生がもっとテレビで話してくれたらいいのにと言われることが多いです。消費者には「危険重視の本能」があって、危険情報のほうを信じるものです。書籍も、「食べるな危険」はよく売れます。メディアが、添加物が危ないとか農薬が危ないとかを、根拠なく取り上げることもあります。だから我々は、ホームページにメディア、専門家に対して、食品添加物の安全性について発信しています。それにより、ここ10年、大手の新聞社は、添加物が危ないという記事をほとんど出していない。でも週刊誌やネット中心に、そういう本が売れてしまうので、そういう情報を見たときに、わたしたちのように正しい情報を発信しているホームページを見てほしいなと思います。

私たち消費者は、そのような本やネット情報に騙されやすいが、正しい情報は必ず正しい専門家が持っている。週刊誌などで根拠もなく、これは危ないなどと、いい加減なことをいう人はブラックリストができています。残念ながら、添加物は危ない、食べるなど書くと本が売れるのです。

一方、添加物で亡くなっている人はいないと、食品安全の専門家は思っています。ちゃんとリスクを察知して生きていくことが大事で、成分をかたよりなく食べることのほうが重要なのです。

Q:西諫早で食育活動をしています。野菜でも、農薬はちゃんと洗えば大丈夫です、バランスよく、皮ごといただくことが大事だと思って活動しています。

先日、「僕は毎日納豆を1パック食べている」と若い方が言っていました。その人にバランスよく食べてくださいと話しました。今日イソフラボンの話を聞きましたが、毎日それを食べて安全安心なのですか？

A:イソフラボンの量としては、納豆5個ずつはちょっと多いかもしれないが、毎朝1パックはまず問題ないかなというのがわたしの感覚です。

しかし、豆乳はものによってイソフラボンが高いのです。若い女性の方が豆乳を毎日、朝昼晩飲むのは、気をつけたほうがいいのかも思います。週刊誌を見ると、若い方が乳がんで亡くなったという記事を見ます。アメリカから輸入された牛乳にホルモン剤が入っていて、それでがんになったのではないかとありましたが、それは因果関係がはっきりしていません。

むしろ心配なのは、若い女性の方が健康食品を健康だと毎日飲んでいたら、発がん性が高いことにならないか、1日1杯ならいいけれど、毎日3杯だと、だんだん危ない領域に入ってきますよ、ということです。食品安全委員会のデータを見てチェックされたほうがいいと思います。食品安全委員会は、サプリについては、これ以上は入れるなど、ちゃんと発表しています。

実は、イソフラボンは摂りすぎると、前立腺がんになりやすいというデータも発表されています。

健康食品は、たまに食べるからいいのであり、毎日摂取するもので量が多いもの、体によくないものについては、リスク評価したほうがいいのですが、健康食品の成分については、リスク評価されるケースが少ないんです。する必要がないから。事業者が危ないかもしれないと自主的にやればよいのですが、健康食品系の事業者はそこが若干弱い。

食品は、機能性は限定的なのがむしろよいのであって、健康食品は、医薬品みたいに効いたら副作用が出るので、それはよくないです。機能性はそこそこでよくて、安全性は重要。毎日健康にいいと思って摂っていたら、実は健康によくなかったというのは本末転倒であり、栄養のかたよりがないようにという食育はすごく重要です。

Q: 以前、農業支援をやっていたので、本日の話の中で、農薬についても興味深く拝聴しました。消費者は無農薬のものを手にとりがちなのですが、有機野菜は評判が高いものの、農薬を使わない分回虫や寄生虫がつくという問題があります。日本では、リスクは低いですが、海外では回虫による食中毒被害がすごいです。食品添加物は安全性などに意識を持たれて、公表してくださる方が多いですが、農薬の場合、公表する機会がなかなかなく、農薬も適正に使えば安全だよとは、限られた人間にしか示せないのが歯がゆい思いです。

A: 農薬に関しては、例えばスーパーで「この野菜は〇〇という農薬を使いました」と書いてあるのは見たことないですよ。だから、残留農薬はどれくらいありますというのは、普段我々の目に触れてないので、もちろん安全なのですが、逆に無農薬や有機栽培のほうはアピールして売られているので、無農薬のほう健康にいいととられているケースが多いんだと思います。

ただ、厚生労働省が決めている残留農薬基準は、ごく少量の、低いものになっているはずなので、それを食べてももちろん大丈夫なのに、でも農薬って使わないでいいじゃないか、と思われるかもしれない。しかし、たぶん家庭菜園をやっている方はわかるのですが、野菜は虫が付いたり、菌やカビにやられることが多く、栽培がすごく難しい。それが伝わらないと、簡単に有機栽培や無農薬がいいじゃないかと思われてしまう。でも実際問題として、農家の方はそれで畑の野菜が全滅とかして、倒産ということも起こるのです。

そういう意味で、農薬を安全なレベルにしているということを説明する機会がもっとあってもいいのではないかと思います。農薬も、添加物と同じかそれよりかなり厳しい安全性試験がなされている場合がほとんどなので、そういう意味では現時点でご心配される必要はないのではないのでしょうか。

農薬は書いてないので気づかないのですが、加工食品は遺伝子組み換えでない、添加物が入っていないとか書いてあると、添加物が危ないものだとか皆さん勘違いされるので、食品添加物の無添加表示はやめる方向になりましたが、無農薬もあまり乱発されるとちょっと困るのではないかと思います。でも、スーパーでは無農薬野菜はあまり見かけないんじゃないのでしょうか。なぜかという、大きいスーパーほど、品質のいい野菜を仕入れるために、農薬を適正に使っている野菜を仕入れていると思います。有機野菜は栽培の難易度が高いし、日本は高温多湿だと腐りやすい、虫が入りやすい。農薬をちょっと使わないと、きれいな野菜をつくるのは難しいし、栽培にお金がかかります。