

食べてよいものいけないもの

春を迎え、緑豊かな季節がやってきます。山菜採りや野草摘みが盛んなこの時期、ニラと間違えてよく似た水仙の葉を食べてしまう食中毒事例がよく報告されます。普段気にしないような普通の食生活でも、見方を変えれば食の安全が大きく関わっていることがみとれます。今回は、普通の食生活を視点を変えて食の安全について考えてみました。

●日本人がフグを食べられる理由

「フグには毒を持っている種類がある」ことは日本人では誰でも知っていること。だからこそ、適切に処理することで、安全が確保されています。ところが、「フグには毒があるので食べられない」と考える外国では、危険なフグをわざわざ食べないことが一般的なようです。

魚を多く食べてきた日本人は、今までの食文化でフグの正しい食べ方を知っており、「フグ調理師免許」という形で食の安全を守っています。でもその知識が正しく受け継がれなければ、フグは危険な食品となります。

●現在の食事で注意したいこと

このように、これまで日本人が築いてきた食文化には、食の安全につながる知恵も

● 少なからず含まれています。ところが今、ネット情報や報道などでは、既存の知識や法律を無視した新しい食べ方に出会う場面もあります。例えば…

◆ 偏った食べ方にご注意

「これを食べると健康になる」という話は魅力的で、その食品をたくさん食べたくなりそうです。たくさん食べる場合、その食品に含まれる成分の一つが、今まで摂ってきた量では健康に問題なかったのに、量が増えたら問題になるかもしれません。特にサプリメントなどは、野菜など食品の形のままでは、摂れない量を一度に「食べる」ことが可能です。これまでの食文化とは違う食べ方が簡単にできてしまう例です。錠剤やカプセルの形になった食品は摂りすぎないように気をつけましょう。

◆ 新しい調理方法にご注意

調理方法を変えることにも気をつけましょう。

● 豆類を、加熱しないで生ジュースにして飲むというダイエット例が紹介された時には、加熱で無害化できた過程を省くことになり、健康被害が出ました。

● このほかにも、釣った魚の素人調理でフグの毒にあたりたり、寄生虫にあたりたりする事例が、ネット社会になってから増えています。そんな目にあわないよう、グルメ、ダイエット、健康情報からは、少し距離を置いて考えることをおすすめします。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2018年
4月2週
(15号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

