

安心して食べるために～情報に振り回されないコツ～

全国の生協の組合員の皆さんの活動を力に制定された食品安全基本法の下、今では日本の食の安全を守る仕組みは整っています。それでは、私たちは本当に安心できるようになったのでしょうか。食の安全の歴史を振り返りながら、今日的な食の安全情報の受け止め方を考えてみましょう。

○情報があふれる時代の不安

1970～80年代は、行政からの情報も乏しく、インターネットもない時代でした。そのため、多くの生協では食品添加物の使用などの規制を強化して対応してきました。現在は、食品の安全に関する情報が広く公開され、様々な媒体から情報を得られるようになりました。私たち自身が情報を確認しながら、安全な食品を選べる時代になったと言えます。

一方で、情報があふれる今だからこそ、新たな不安も生まれています。特に SNS では、一度「不安」と感じたことを調べ始めると、関連する不安な情報が次々と表示され、その情報が本当なのかどうか分からないまま、さらに不安が深まることがあります。

○情報を冷静に受け取るために

情報を冷静に受け取るためには、まず発信元を確認することが大切です。「医師」「栄養士」「大学教授」など、発信者に専門的な肩書があっても、食品安全が専門分野とは限りません。情報を受け取る際は肩書だけでなく、その内容の根拠や専門性も確認してみましょう。

日本では「食品安全委員会」が食品安全の専門機関です。記事の内容に不安を感じたら、食品安全委員会や行政の情報と比較してみましょう。

また、食品の安全性は「量」と深く関係しています。例えば食塩も適量なら必要ですが、過剰摂取は健康に悪影響を及ぼします。食品添加物や農薬も同様に「どれくらい摂取すると問題なのか」という視点が重要です。「〇〇はがんになる」「△△が残っていたから危険」など、摂取量に触れない情報は、その内容をよく確認することが大切です。逆に「これを食べれば健康になる」といった情報も、鵜呑みにしないことが大切です。正しくない情報で不安を煽り、特定の商品へ誘導するような手法は、消費者にとって望ましいものではありません。

○生協の役割とこれから

コープぎふ・コープあいち・コープみえは、これからも安全なものを安心と思えるよう、正確な食の安全情報を発信していきます。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。