「100%安全な食品はない?」食の安全を考えるヒント

「100%安全な食品はありません」と聞くと、不安に感じるかもしれません。しかし、これは「食品は危険だ」という意味ではありません。食品にはさまざまな成分が含まれており、その種類や量によっては健康に影響を及ぼすことがあります。だからこそ、食の安全では「リスク管理」という考え方が大切です。

●食品にある「リスク」とは

私たちは普段、「危険な食品」と「安全な食品」があるように考えがちです。しかし実際には、どの食品にも健康への影響につながる可能性があります。その可能性を「リスク」といいます。

例えば、ジャガイモには天然の有害成分であるソラニンが含まれています。また、塩は体に欠かせないものですが、とり過ぎると健康への影響が心配されます。

●食の安全は「リスクゼロ」ではなく「リスク管理」

芽が出たジャガイモを避けたり、塩をとり過ぎないようにしたりすることもリスク管理の一つです。

食品の安全も同じ考え方で成り立っています。危険なものを完全にゼロにすることはできませんが、健康への影響がないよう管理することはできます。生産、製造、流通、販売、家庭での保存や調理まで、それぞれの段階で管理を行うことで、食品の安全は守られています。**大切なのは「リスクがあるから危険」ではなく、「リスクを適切に管理しているか」という視点です。**

●「安全」と「安心」は同じではありません

食の安全を考える上でもう一つ大切なのが、「安全」と「安心」は同じではないということです。安全は科学的なデータや基準によって判断されます。一方、安心は経験や価値観によって変わります。大切なのは、不安な気持ちを否定するのではなく、その情報にどのような根拠があるのかを確かめることです。

今は誰でも簡単に情報を発信でき、「○○は危険」「△△は避けるべき」といった強い言葉ほど目に留まりやすくなっています。しかし、**食の安全は単純に「良い」「悪い」で判断できるものではありません。一つの情報だけで判断せず、正しい知識を身につけることが大切です。**生協では専門家と交流できる「食の安全おしゃべり会」を開催しています(次回:2027年2月13日 テーマ食品添加物)。食の安全について正しく知り考えるきっかけに、ぜひご参加ください。

「食の安全おしゃべり会」
申し込み用二次元コード

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。

2026年
11月4週
(46号)

東海コープからの

おいしくって、安全なおはなし

