

# 正しく知ろう食品添加物

～食の安全とリスクを理解する～

12月9日に  
開催しました

## 基調講演 食の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～

### 食のリスクの大小を正しく認識しよう

食のリスクは「食中毒」「異物混入」「添加物」「残留農薬」「誤表示」「食品そのもの（健康食品を含む）」などいろいろあるけれど、大小を正しく理解説明できますか？実は「食品そのもの」もリスクゼロではありません。私たち消費者はリスクの大小を勘違いして不安になる場合があり、それを解消するのがリスクコミュニケーションです。

### 「毒か安全かは量で決まる」大事なものは「量」なんです！

食品添加物は悪者視されがちですが、そのリスクは評価と管理が綿密にされており、実際の使用量はかなり安全に設定された基準値よりもずっと少ない量です。発がんリスクについては、食品添加物は他のもの（喫煙、過度の飲酒、偏食、運動不足、ストレスなど）と比較してもごく小さく、許容できるレベル＝「安全」と言えます。一般的に流通している食品について身体への悪影響を心配する必要はありません。むしろ食中毒予防のため微生物の増殖を抑えるなどメリットがあって使われています。私たちは食品添加物を避けたいあまりに偏った食事になったり、食中毒を起こしたりしないよう、栄養バランスの良い食生活を送ることや食品に応じた家庭での適切な取扱い（温度管理等）をすることが重要です。



NPO法人  
食の安全と安心を  
科学する会  
(略称：SFSS)

理事長  
山崎 毅 先生

## 情報提供 食品添加物の不使用表示に関する ガイドラインについて

食品添加物は安全に使用されているにもかかわらず、むやみに「無添加」「〇〇不使用」等表示することは優良誤認につながることがあります。消費者の合理的な商品選択のため、このような表示のガイドラインができました。製造事業者は令和6年3月末までに表示の見直しが求められており、徐々に適切な表示に切り替わってきています。

消費者庁食品表示企画課

## 製造事業者からのパネリスト

製造されているトレハロースの野菜の乾燥抑制、たんぱく質の変性抑制等、多くの機能性を主に解説いただきました。

株式会社林原※

※令和6年4月からは  
ナガセヴィータ株式会社に社名が変わります。

## 食品安全リスクコミュニケーター、食品安全啓発活動メンバーの感想

特に印象に残ったのは「量が大切」ということです。お薬も適量を飲むから体にいい効果があるのであって、食品添加物も体には影響を与えず安全だけでも、役に立つ量で適切に使われているのだから、そんなに心配しなくてもいいんだなと分かりました。また「無添加」という表示より、塩分や栄養のバランスを気にした方がいいですね。それを分かった上で、手作りや昔ながらの味を楽しんだり、時には加工食品を便利に使ったりしていこうと思います。



彩りも  
おいしさ  
につなが  
りますね

リスクの  
バランス  
が大事



基調講演で「リスクのトレードオフ」という考え方を知り、何かのリスクを減らすことは一方的に良くなるのではなく、別のリスクを上げる可能性があるということを知りました。保存料等は食中毒のリスクを下けているため、不安だからというだけで規制すればかえって健康被害のリスクが上がるということで、何事もバランスが大事ですね。また、SNSやインターネット上センセーショナルな情報を鵜呑みにせず、公的機関の情報を自分で調べることも大事だなと感じました。

# 大津市食品安全啓発・リスクコミュニケーション活動※ 令和5年度の活動のご紹介！

※H28～H30に実施した「食の安全講座」（全13回）を修了した食品安全リスクコミュニケーションターと、新しく加わったメンバーで活動しています。

## 6月

消費者月間（5月）  
食育月間（6月）

### ●13日 合同研修「台所から考えてみよう！地球温暖化のこと」

消費者問題啓発協力員の皆さんと一緒に研修を行いました。  
大津市地球温暖化防止活動推進センターの講師から地球温暖化について話を聞き、  
家庭でできる温暖化防止対策についてグループワークを行いました。



### 「食品安全リスクコミュニケーションター ミーティング」

最近の食品衛生の話題の共有や、シンポジウムを含めた今年度の活動について話し合いました。

## 8月

食品衛生月間

滋賀でなじみのあるお菓子、バームクーヘンもHACCPなどの仕組みで安全に作られていることが分かりました。

### ●1日「食品を安全に食べるために」

新しいメンバーが加わり、活動のオリエンテーションや食品衛生や安全のポイントを確認しました。

### ●25日「食品の安全性を守る仕組み（HACCP）」 「食品工場の実地見学」

龍谷大学農学部インターンシップの学生さんと一緒に活動しました。

事前学習の上、バームクーヘンの工場見学に行き、食品事業者の安全の取組みを学びました。

### ●31日「実地見学の振り返り」

実地研修等で学んだことを振り返り、通信7号にまとめるため、感想や意見を出し合いました。



## 9月～10月

健康フェスティバル関連

### ●9月20日 ●10月13日 健康フェスティバルに向けての準備

フェスティバルで行う手洗い食育教室や、すぐろくの準備をしました。  
健康フェスティバルは管理栄養士を目指す学生さんと一緒に活動しました。

### ●10月29日 おおつ健康フェスティバル2023

### 「おぜんちゃんと学ぼう遊ぼう！食品衛生と食育」

手洗いの重要性を再認識！  
子どもたちに伝えることも  
楽しかったです



おぜんちゃん  
大津市食育推進キャラクター

裏面に内容を  
まとめています

## 11月～12月

シンポジウム関連

### ●11月28日「シンポジウム事前勉強会」

シンポジウムのテーマ「食品添加物」について事前学習をし、  
消費者としての疑問点をまとめました。

### ●12月9日 食の安全・安心シンポジウム「正しく知ろう！食品添加物」

オンライン開催のシンポジウムで、活動メンバーの山元さんが消費者の立場のパネリストとして登壇されました。

### ●12月15日「シンポジウムの振り返り」

 シンポジウムの内容を振り返り、意見交換を行いました。

## 2月

### ●15日「食文化から知る滋賀の魅力」

（講師：滋賀の食事文化研究会副会長、滋賀大学名誉教授 堀越昌子氏）  
研修は健康推進員の方も参加され、講演、紙芝居、郷土のおやつを試食が行われました。

### 「令和5年度食品安全啓発活動の振り返り、まとめ」

今年度の振り返りを行い、令和6年度の活動について話し合いました。

紙芝居では親の話や子ども時代の思い出がよみがえり、涙が出ました。



その他にも…

小中学校児童保健委員での手洗い指導、シンポジウムの周知や参加、地域での食品安全の啓発（リーフレット配布やおうちレストランすぐろくの活用）など、食の安全安心に関わることで、それぞれの地域で活動されています。

\*この通信は大津市食品安全リスクコミュニケーションター、食品安全啓発活動メンバーの皆さんとともに作成しました。