

モニター通信 No.3

皆さんから寄せられた「モニター通信9月分」を紹介します。

「食の安全について」

～日本の食は外国から多くの食品が輸入され、遺伝子組み換えの食品などの混入も
危惧されています。あなたは日頃、食の安全についてどのように取り組んでいますか。～

モニターから No. 1

私は食の安全について端的に言って何もしていないし、またその術について全く知識や理解が出来ません。確かにTVや新聞等で、遺伝子組み換えや食の安全についての報道を目にしたことはありますが、現実的にそれについてどう対応するのか全く分かりません。強いて言えば、消費期限を見るくらいしかしておりません。この問題については、考えてみればかなり重要な案件であるために、行政機関の更なる周知徹底が必要と思われます。

屁理屈を言えば、齢70を越えるまで大した病気もせず現在まで生きてきた自負心があり、今後も継続したいと思います。ただ、これからの若い人たちは十分注意する必要があると思います。消費生活センターを先頭に、広く市民への啓蒙活動を期待したいと考えます。

モニターから No. 2

私は、安全面に問題がありそうな国の食品は購入しないようにしています。ですが、海外の原材料を輸入して日本で製造すれば国産になると知って驚きました。それと、とっても安いスーパーと普通のスーパーでは、美味しさも鮮度も違うのでとっても安いスーパーでは購入しません。ペット用フードですが、国産になっていても危険な原材料が入っていると先日知りました。驚きました。

モニターから No. 3

毎日料理を作る主婦として食の安全と言う面で心掛けていることは、なるべく国産の材料を使う。加工食品などを購入する際は、原材料を確認することです。中国産のものや添加物の多い食品・インスタント食品は避けるようにしています。加工食品では、原材料は記されていてもその原材料の原産地までは明らかにされていないこともあります。その場合は国産ではないと見なします。また養殖魚もほとんど買うことはありません。

最近、週刊誌で健康に悪い影響があるという添加物やそれらが入った食品が取り上げられていますが、すべて排除するのは生活の幅を狭くしてしまいそうなので、参考程度にしています。自分でこれだけという最低限のラインを決めて、それに従って買い物をしているわけです。それと同時に、新聞・テレビ・雑誌などから得られる食の安全に関する情報には高い関心を持って接しています。

モニターから No. 4

毎日の食卓は、国産・外国産の肉・魚・野菜などで品数多く楽しい食生活を味わっています。しかし今年の猛暑と台風・地震などで食糧・水の調達の難しさと食の安全の報道を見て、今の自分に強く感じました。それは食の安全でした。食の調達は足りているものの、その安全についてももっと考えるべきと考え、県の「食の安全情報」により食中毒予防を家族で勉強し、実行しました。

食中毒の原因は(1)細菌性中毒(2)ウィルス性食中毒(3)自然性食中毒(4)化学性食中毒(農薬等)を主としています。食中毒予防は以下の通りと教えられました。

- ①生鮮食品は買い物の最後に買って早めに帰宅すること
- ②冷蔵・冷凍食品は冷蔵庫の温度管理をシッカリ行うこと
- ③食品を料理する前にシッカリ手を洗うこと、まな板や包丁は事前に必ず石鹼で洗うこと
- ④加熱する食品は中心部まで十分加熱すること
- ⑤食べる前に必ず手を洗うこと
- ⑥調理前・調理後の食品は長く常温で放置しないこと

以上ですが、すごく当たり前で忘れがちなことです。この猛暑の最中、疲れ気味の頭と体に緊張感を与えることの一つと考え実行しています。

モニターから No. 5

我が家には食品成分に配慮が必要な家族がいます。野菜・果物にはその成分が多く含まれているので、含有量が少ない物を少量に心掛け、他食材も成分表を見比べて購入。調理方法も材料を煮こぼしたりと工夫しています。食材も限られ献立も似通った物になりがちですが、安全を第一に取り組む日々です。今年は最大級の災害と共に異常気象が続き、野菜の品薄・高値に閉口しました。比較的安価な冷凍野菜をと思いましたが、袋に記載の産地名・中国に先入観(農薬は大丈夫?)で手が出ませんでした。オーガニックが良いと知っていても、近隣のスーパーには陳列無し。(高値・見た目の鮮度?)

多忙な現代においてはチルド食品・即席物・手間無し食品など、便利で保存も効く食品が溢れている今日。安全性を重視しつつ上手に付き合いながら、産地表示・成分表示も信じつつ取り組んで行こうと思います。

モニターから No. 7

「食の安全」は健康に関わることであり、とても重要なことで、遺伝子組み換えを使った食品・食品添加物・食物の産出国と、気になることは多い。

納豆の包み紙には、「遺伝子組み換え大豆を使用していません。」と書いてあり、他の食品はどうなのかと気になるところであるが、日本では遺伝子組み換え食品の安全性は既存の食品との比較からチェックされ、検査を通ったものが流通しているとある。また食品添加物も、安全と有効性が認められた物が使用され、食品の保存・加工・品質の保持等の役割を担い、生活を潤す食品の一助を担っているとある。日本の食料自給率が約40%だとすると、外国からの食料品の輸入もやむを得ない。国産よりも外国産の食料品の方が安い場合も多い。

我が家は二人家族であるが、いろいろな食品をバランス良く食べることで、野菜や果物等の生で食べるものは国内産のもの、地産地消を目指し値段が多少高くても、なるべく地元の食料品を購

入るようにしている。

モニターから No. 8

肉類に関してだが、国内産との表示のみにより県名までであると、お店のこだわりが感じられるようだ。九州産鶏肉が美味で買っていたが、県名が変わったので（地震の影響？）聞くと「産地は変わりましたが、こちらも美味しいですよ」との説明を受けた。やはり美味しく今も買っている。加工食品には産地記載の義務はないが、可能な限り材料の国名などを記入して頂けるとありがたい。納豆はほとんど「遺伝子組み換え大豆は使用しておりません」との表記あるが、本当だろうか？海外ではかなり組み換え大豆が出回っているようだ。

国内産食品が安心だが、やはりなかなか難しい。以前の餃子問題等を考えると、中国産の文字を見ると手が出にくい。それ以外の国なら良しとしようと、友人と話し合っている。

モニターから No. 9

食に関しては、なるべく国産のものを摂るように心掛けています。値段は少々高いですが、安全面に関しても味に関しても、外国産と比べて格段に違います。日本で生産される野菜は味わうほどに甘みがあり、国産にかなうものはないと信じています。大豆加工食品である豆腐や納豆は、残念ながら原料の大豆はカナダやアメリカ産がほとんどですが、最近の傾向として国産をうたった商品が増えてきたように思います。そしてもう一つ気になることは、これらの商品に必ずといって「遺伝子組み換え食品ではありません」と注意書きされていることです。これは遺伝子組み換え食品が危険だという認識が、日本人の中にあるからでしょうか？

TPPや最近のTAG等、関税の問題が取り上げられていますが、輸入食品が増えれば日本の頑張っている畜産農家や農業生産者は打撃をうけることは避けられません。国産のものは美味しいと分かっている、日本人である我々が気軽に手に入れることが出来なければ、何の意味もありません。70%以上国産のものでまかなえる、そんな流通システムが出来るとを願わずにいられません。

モニターから No. 10

添加物の多いものはなるべく買わないように心掛けています。特に乳化剤不使用のものを買います。惣菜はほぼ手作り。お菓子・ケーキ類もほぼ手作りしています。また野菜・果物は丁寧に洗うようにしています。

モニターから No. 11

毎日のことであり、健康を左右することであるので、関心のあることのひとつです。遺伝子組み換え食品が危険かどうかは、わからない。それよりも、農薬をたくさん使って栽培される野菜は安全なのか。いろいろな薬品を混ぜたエサを食べさせた牛肉・豚肉・鶏肉、養殖の魚は安全なのか。わたしは、野菜・米は少々高くても有機栽培(特別栽培)野菜を買います。牛肉は牧草を飼料としたものを買ひ、サシの入った霜降り肉は食べません。魚は、鯰・鯖・サンマ・鰯のように養殖などあり得ないもの、鮭・ブリなら天然もの(不思議なことに天然物のほうが必ず安い、養殖の件費が不要だからでしょう)を食べています。青魚は栄養的にも推奨されています。卵・牛乳・豆腐・納豆にも同様の気を使って買います。毎日そして何十年間も繰り返すことですから、

毎日の注意・取り組みが必要と思っています。これを繰り返してきて、70歳を超えて、何の持病もなく、大学卒業時と同じ体重を維持しています。

モニターから No. 12

私は買い物をする際に、食料品の食の安全で心掛けていることは次のようなことである。第一に口から体内に入るものであるから、衛生面で気を付けているのは食料品のパッケージがしっかりとしているかどうかである。近年、パッケージに注射針の穴から毒物を混入された事件があり、パッケージの安全に対する心構えが必要になった。第二にパッケージに貼付されている商品の説明を注意深く読むようにしている。生産地・生産工場・原料の加工地は特に注意している。特に原料の加工地が外国である場合は安全性に問題ありと考えて、購入の必要性を熟慮することがある。第三の生鮮食料品の場合は賞味期限の鮮度をしっかりとラベルから確認している。

おおむね以上のようなスタイルで、食の安全に向き合っている。

モニターから No. 13

生鮮食品を購入する時は、必ず生産ラベルを確認する。肉はオーギービーフ以外は国産のみ購入。鶏肉など安価の外国産は、安全でないと思う。野菜も安い中国産は農薬が心配である。バナナは輸入でしかないが、農薬の少ない表示を確認して買うようにしています。

しかし、外食は日本の生産者を表示しているお店は多いですが、外国食品を表示していることはないので、ファミリーレストランなど、美味しくても中身の安全は保障されないもので、幼い子には心配だと思います。

モニターから No. 14

食の安全・・・美味しいものを手軽に害なく食べて行きたいと、日頃からそう思っています。それは誰も同じではないでしょうか？しかしながら、生活環境により活動出来る範囲は決まってくるし、おのずと通うスーパー等は定められていて、なおかつ低価格を求めている実態があるので、事細かくチェックまでには至っていません。

日本は海外より安全・・・何が根拠なのか明確ではありませんが、そう信じています。信じるしかないのかも！？日本人として日本の誇れる食を食べているのだと思います。なので海外からの食について、関税を安くして日本に流通しやすいうにするといった事は、価格的には嬉しいかもしれませんが、安全面・健康面ではいかがなものかと・・・。品質の良い日本製のものが割高に見えて、消費者が手に取らなくなってしまうようで、作り手さんたちが大変なのでは！？と。信用出来る日本のものを多く取り入れていけたらなど、いつも考えています。

モニターから No. 15

子育ての時代は安全で健康的な食生活が第一と考え、国産品を選び添加物もできるだけ体の中に取り込まないようにし、手作りの食生活を心掛けました。夫婦二人の生活になると、いつの間にか加工食品の量が増えてしまって反省しています。加工食品も栄養表示・添加物の名称・カロリー・塩分の量当、詳しく表示されていますので、よく見て参考にします。気になるのは塩分と栄養の偏りです。そのまま食卓に並べるのではなく、一品、二品と加えながらバランスを考えています。健康食品や栄養補助食品も多く出回っていますが、通常の食事をおろそかにしてそれら

を利用するよりは、食品が本来持っている様々な働きを十分に活用した料理からの栄養摂取が一番安心と思います。

最近色々な国からの輸入品も多く見られますが、遺伝子組み換えも気になるので出来るだけ国産品を、中でも地元の食品が安心・安全と思い購入しています。

モニターから No. 16

国産にこだわっています。特に野菜は価格が高くても外国産は買いません。原産国名が表示されるようになって、消費者としては分かりやすくなりました。加工食品は裏に書かれている原材料をよく見て、あまりにも添加物の多いのは避けています。古希を過ぎても子育て中の習慣は抜けません。

遺伝子組み換え食品については、安全性が確認されているなら5%以下の混入でも遺伝子組み換え食品であることを明記するべきだと思います。自給率が低く輸入に依存している現状では、気付かないで食べている食品は多くあると思います。遺伝子組み換え食品を避けるのは、長い年月を経て健康被害が出ないか危惧するからです。納豆には「遺伝子組み換え大豆は使用していません」と大きく表示してあるものもありますが、100%?と疑問を感じながら買っています。