

Q. 米油が体に良いと聞いて1ヶ月前から米油を使っています。米油の精製の際に薬剤を使っているのでは良くないという話も聞きますがいかがでしょうか。

A. 料理に使う油をすべて米油に変えるのはどうかということもありますが、色々な油を使う中で、米油も使うという分には問題ありません。

以前、オリーブオイルが健康に良いということで、オリーブオイルを飲んでいるという方がいましたが、そのような極端な使い方ではなく、通常の使い方であれば問題ありません。

Q. 健康食品はどれをとったらよいか迷う。選ぶ際に気をつけるポイントはあるか。また、テレビ等で紹介されるお医者さんの話はどこまで信用してよいのでしょうか。

A. お医者さんが言っていることが、その研究分野で一般的な見解なのか、その人だけが言っていることなのかがひとつのポイントです。

いわゆる健康食品には、効果・効能はうたえません。トクホも健康な人向けの食品です。例えば、血圧はある一定を超えると高血圧となりますが、高血圧まではいかないけれど、通常より高めといったグレーゾーンがあります。健康食品は、そういった方向けのもので、すごく期待して摂取すると期待にそぐわないこともあるということです。

基本はバランスの取れた食生活が大事ということです。

Q. ヨーグルトなどの乳製品には、安定剤や乳化剤、アスパルテームといった添加物が使用されているものがありますが、毎日食べても大丈夫でしょうか。

A. 添加物は食品安全委員会でリスク評価し、毎日摂取しても大丈夫な量を設定しています。普通の食事による摂取量であれば問題ありません。

Q. 「砂糖ゼロ」とうたった食品に人工甘味料や(果糖)異性化液糖が使われているものがありますが、安全性は大丈夫でしょうか。また、異性化液糖とはどういうものですか。

A. 基準の範囲内で使用されているので、食べても健康上の問題はありません。

人工甘味料は少量で甘みが出ます。

(異性化液糖については、後日、渡辺講師より以下の回答がありました。)

●異性化液糖について

スーパーなどで購入される砂糖はサトウキビや甜菜(てんさい)を原料に作られます。

異性化糖は、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも等のデンプンから作られます。

異性化糖が使われる理由は、通常の砂糖よりも製造コストが安いこと、異性化糖(果糖)の方が砂糖よりも低温で甘みを感じるので清涼飲料等に使いやすいことなどが理由と考えられます。

製造方法は、デンプンに水と酵素を加えてブドウ糖まで分解し、さらに異性化※酵素を加えてブドウ糖の一部を果糖に変えます。

※ブドウ糖を果糖に変えることを異性化といいます。ブドウ糖と果糖は分子式は同じC₆H₁₂O₆ですが、分子構造が異なり、異なる性質をもちます。

果糖はハチミツや果実にも含まれており、異性化糖由来の果糖も、ハチミツや果実由来の果糖も、果糖としての違いはありません。

従って、異性化糖を含む清涼飲料水を毎日大量に飲むなどの極端な食生活ではなく、通常の食生活をしている範囲では健康面での心配はありません。

なお、果糖の過剰摂取の健康影響については、国立・健康栄養研究所のHPに以下

(H30.12.7開催)

食の安全安心セミナー「食品安全を守る仕組み～食品添加物はキケン?～」質疑応答概要

の記載がありましたのでご紹介します。

甘味はショ糖の1.3~1.7倍で、果物やハチミツなどに含まれる。俗に、「スタミナを持続させる」「血糖値の上昇を緩やかにする」などと言われているが、果糖の有効性に関する信頼できる十分な情報は見当たらない。安全性については、通常の食事として食品に含まれている量を適切に摂取する場合はおそらく安全であるが、摂取による食後血糖値の上昇はグルコースやショ糖を摂取した場合に比べて少ないものの、過剰摂取は脂質異常症（高トリグリセリド血症や高コレステロール血症）、インスリン抵抗性、内臓脂肪の増加などの原因となりうる。また、浸透圧性の下痢を引き起こす可能性がある。

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail/566.html>

Q. 日本で作られた食品は安心だということはわかりましたが、外国から輸入されるものは大丈夫でしょうか。

A. 業者が外国から食品を輸入する際には、検疫の届出を行う必要があります。業者が輸入するものについては、日本の基準に合わないものを輸入することはできません。
また、サンプル調査を行い日本の基準に違反しているものは流通しません。

Q. どこの国の食品が危ないというのがありますか。

A. 例えば、厚生労働省のHPに残留農薬の基準を超えた食品と輸出国が公表されています。中国が多いイメージがありますが、これは、中国からの輸入量自体が多いためです。
商社が中国で日本向けの食品を作る際には技術者などを派遣しており、その辺はしっかりしています。割合ベースで中国よりも基準超えが多い国はあります。

厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yunyu_kanshi/ihan/index.html

Q. テレビ番組で健康に良い食品等を紹介するものがありますが、食品安全委員会では、テレビ局に対して指導を行うこともあるのですか。

A. 食品安全委員会事務局で番組製作を担当する者からの問い合わせを受けることがあり、健康に影響があるような場合は、口頭で伝えることはあります。

Q. 以前、WHOがハムやソーセージ等は身体によくないと発表しましたが、このことも「量」の問題ということでしょうか。

A. 通常食べる量では問題ありません。

Q. サツマイモの茎は昔から食べていますが、食べても大丈夫なものでしょうか。

A. (渡辺講師から、後日、以下のとおり回答がありました)

食品安全委員会が保有する資料やネットで科学的根拠のある情報を確認しましたが、芋がら(茎)を食べたことによる健康被害情報は確認できませんでした。

また、サツマイモの成分で、通常の量を食べている範囲では特に有害物質の情報も確認できませんでした。

従って、バランスのとれた食生活のなかで時折芋がらを召し上がっていることについては問題はないと考えます。

なお、特定の食品について極端な量(その食品だけでお腹がいっぱいになるような量)を毎日食べ続けるような食べ方は、芋がらに限らず望ましくないと考えますので、ほどほどの量でお楽しみいただければと存じます。

(H30.12.7開催)

食の安全安心セミナー「食品安全を守る仕組み～食品添加物はキケン?～」質疑応答概要

Q. 添加物の健康への影響や実験データ等が掲載された一覧表のようなものはありますか。

A. 厚生労働省のHPに物質名や使用基準等が掲載されています。動物実験のデータは、食品安全委員会のHPで公表しているリスク評価書に記載されています。

厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/index.html

食品安全委員会 HP

<http://www.fsc.go.jp/hyouka/>

Q. 町のコーヒーショップ等で輸入品のお菓子が販売されていますが、海外では、日本と違う基準だと思います。輸入品のサンプル調査だけでは不安です。

A. 業者が食品を輸入するには、事前に届出が必要です。届出書類にはその食品に使用されている原材料や添加物等が記載されます。そのため、日本の基準を満たしていないものは、届出（申請）段階で輸入不可となります。よって、お店に並んでいるものは日本の基準が適用され、それらを満たしています。

Q. 講義の中で、ジャガイモが緑色に変色したものの説明がありましたが、以前、ショウガを取り寄せたところ、緑色に変色していたことがあった。業者に問い合わせたところ大丈夫との回答でしたが、なぜ緑色になったのでしょうか。

A. ジャガイモに関しては「ソラニン」という物質が原因ですが、ショウガが緑色になるのは「ソラニン」が原因ではないと思われます。ジャガイモ（ナス科）とショウガ（ショウガ科）は植物として違う種類です。ご質問の内容だけでは、原因がわからないので危ないか、大丈夫かを一概に判断することはできません。カビが原因で緑色に変色した可能性も考えられます。

※ 研修会終了後、文献等で確認したところ、ショウガに含まれるアントシアニン色素により青紫色を呈することがあります。アントシアニンとは植物に一般的に含まれる色素です。

Q. 無毒性量や安全係数といった説明がありましたが、添加物は一定量を超えると有害ということでしょうか。添加物本来の性質はどのようなのでしょうか。

A. ADI（一日摂取許容量）を決して超えないように使用基準が設定されています。ADIの100倍である無毒性量を超える量が使用されることは考えられませんが、もし無毒性量を超える添加物を摂取した場合、物質によっても違いはありますが、動物実験で影響が表れる初期の段階の例として、体重増加抑制が見られます。食品安全委員会が公表している「食品健康影響評価書」に動物実験でどのような影響が出たかに関する記述が記載してあります。

食品安全委員会 HP 食品健康影響評価（添加物）

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/evaluationDocument/list?itemCategory=000>

Q. 添加物をとり過ぎると味覚障害が出るという話を聞いたことがありますが、これは国が調査した結果でしょうか。

A. このことに関する信頼できる科学的な論文は見当たりません。

例えば、うまみ調味料をとると舌がしびれるという話がありますが、これは使用方法（入れ過ぎ）が原因です。うまみ調味料は、少量でも知覚するため、食塩と同じ量の感覚

(H30.12.7開催)

食の安全安心セミナー「食品安全を守る仕組み～食品添加物はキケン?～」質疑応答概要

で使うと舌がしびれるということです。

- Q. 先ほどの質問への回答で、オリーブオイルを飲む人がいたという例がありましたが、オリーブオイルは熱効率が良いということで、使用する油をすべてオリーブオイルに変えています。大丈夫でしょうか。
- A. 普通の食生活で、通常に使う分には問題はありません。例えば、通常使う油はコーン油という人は普通にいます。ただし、「飲む」というのはカロリーの摂り過ぎなど別の問題があります。