

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

【1】事務局からの御願い

【2】「アクティブシニアの食卓⑮」産経新聞掲載(連載)柴田博

2009 年もお世話になりました。

来年もよろしく御願い申し上げます。

【1】事務局からの御願い

2009 年度会費が**未払いの方**は、何卒、お振込の程御願いいたします。

学会の活動は、みなさまからの会費でまかなわれております。

【2】「アクティブシニアの食⑮」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.15 食品の安全とは何か フードファディズムを克服しよう
(2008/03/09 掲載)

最近、中国の冷凍ギョーザに関するニュースによって、日本国民の食品の安全性に対する関心が高まっています。

○157とか、BSEとか、何かセンセーショナルな問題が起こるたびに、国民の食品の安全性に対する関心が高揚し、七十五日を経たあたりでそれが消失していきます。まさしく熱しやすくさめやすい日本人に特有の風潮ともいえるでしょう。

一方では、あまり情報が一般化されていないこともあり、日常的な食品の安全管理については、あまり関心もたれていません。

筆者は栄養学の専門家であり、食品の安全に関しては直接、実証研究を行ってはいません。しかし、食品の安全性に関する総合的な問題はいつも考えています。そこでこのシリーズの最終回を記念して、筆者の食品の安全性に対する考えをまとめてみます。

多くの一般的消費者の陥っている、もっと大きな落とし穴は、食品自体のもっている毒性に無知なことです。食品の危険性が外部から加えられた農薬や、養殖に用いられた抗生物質の残留物に、つまり広い意味での添加物のみにより生じていると考えることが最も大きな迷信なのです。

事実はそうではなく、食品の自然的存在自身にリスクが潜ん

でいるのです。かつて、狩猟と採取が中心であった縄文時代、人々は動物性の食品は自由に食べ、植物性食品は大変慎重に摂取していました。動物性食品は、人間の体の成分にとってほぼ安全です。フグの卵巣の毒などはむしろ例外的です。したがって、北海道のアイヌの方々とか、沖縄の方々の食生活にみられるように、縄文人の生活は、食肉や魚介類中心でした。植物性食品に関しては果実以外は大変慎重に摂取されていたのです。

植物は動物のように、移動することにより外敵から身を守ることができません。したがって体内に毒(あくを含め)をもつか、クチクラ(角皮)というよろい(トゲはその極型)を身にまとい、身を守っています。人類が自然界の植物を野菜にするために品種改良などの多くの工夫をしてきたのです。

食品添加物や農薬のみでなく、食品そのものに危険性があります。たとえば、海藻はミネラルの宝庫ですが、良いミネラルのみをたくわえているわけではありません。風評被害の恐れがあるので食品名は明記しませんが、日本人に人気のある、ある海藻にヒ素が多いことが問題になっています。

結局、栄養学的にみても安全性の立場から考えても、食品の多様性が最も大切なのです。このコラムですでに示したのですが、食生活の指針を再録します。

「フードファディズム」という言葉があります。特定の食品にばかり肩入れする思想です。これを裏からみると特定の食品に対する魔女狩りなのです。食品の多様性は、栄養学のみでなく、食品のリスクを分散する意味でも大切なのです。

以上

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡
お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の
皆さまに配信しております。
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願い
いたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内
Tel : 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ
<http://www.sag-j.org/>
