

食べものの「安全」について学ぼう

保護者の皆様へ

食品には、菌やウイルス、重金属、カビ毒、農薬や食品添加物など天然や人工の様々な有害要因（ハザード）が含まれます。水、糖、塩など、人体に必要なものでも、食べたものは全て、量によっては人体に害を及ぼす有害要因になりえるので、食品のリスク（健康への悪影響が起きる可能性とその程度）をゼロにすることはできません。

食品の安全を確保するためには、まず、食品中に含まれる有害要因を、どのくらい食べた場合に、どの程度の健康への悪影響が起きるかを科学的に評価します。そして、この評価の結果を踏まえて、摂取量を健康に影響がでない量以下に管理してリスクを低減するための、適切な政策・措置（規格や基準の設定など）を決定、実施しています。

食べものの「安全」って、どんなことだろう？

食べものを食べて、おなかが痛くなったり具合が悪くなることはない？ 食べものを食べて具合が悪くなったりしないようにすることが、食べものの「安全」を守ることだけど、「どんなときでもぜったい安全」という食べものはないんだ。

どんな食べものも、食べ方をまちがえたり、食べすぎたりすると、体の調子が悪くなることがあるんだよ。

農家の人たち、食品会社の人たちなどが力をあわせて、「安全」に食べることができる食べものをつくっているよ。

みんなも買いものしたり、おうちで料理をしたりするときに正しく取りあつかってね。そして、いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切なんだ。

安全を守る主役は、君たちも入れたみんな、ひとりひとりだよ。



天然の食べものなら安全なの？

天然の食べものにも毒が入っていることがあるよ。食べものに入っている天然の毒を知って、気をつけよう！

正しい調理方法を守ろう

ジャガイモの芽、皮やみどり色の部分には、ソラニンという、たくさん食べるとおなかをこわす毒が多く入っているよ。

ジャガイモの芽、皮やみどり色の部分を、調理する前にしっかり取りのぞいてから食べてね。



食べられるものとそっくりさん

食べても安全なキノコや野菜とそっくりで、おとなでもまちがえてしまう毒をもった危ないキノコや植物があるよ！ さわっただけで手がはれてしまったりするキノコもあるよ。公園や空き地にはえている知らないキノコや草は、食べられそうに見えても、絶対にとったり、口にいたりしちゃうダメだよ。

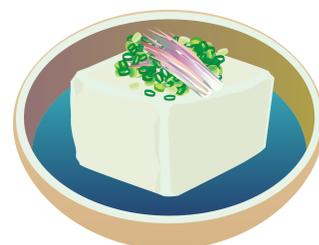


食品てん加物って、なんだろう？

食品てん加物ってどんなもの？

食べものを長持ちさせたり、色やにおいをつけたり、味をよくしたり、食べやすくしたりするために使われるのが食品てん加物だよ。

おとうふのように食品てん加物の「にがり」を使わないと、つくれない食べものもあるんだ。



食品てん加物は安全なの？

毎日食べたとしても安全な量を科学的に調べて決め、その結果をもとに国が使い方のルールを決めているんだ。

食品会社の人たちはその使い方のルールを守っているから、みんながじっさいに食べている量は十分に安全な少ない量なんだ。

