

た 食べものの「安全」について学ぼう

その2

保護者の皆様へ

食品には、自然由来の多く成分が含まれていて、その中には、毒性を有する成分などが含まれている場合があります。動物や植物の自然毒は、誤って食べた場合、健康に影響を及ぼしたり、死に至る危険性がありますので注意が必要です。

また、手軽に美味しく食べられる便利な加工食品は、毎日の食生活の中で、なくてはならないものとなりました。加工食品には、製造の過程または加工・保存の目的で保存料、甘味料、着色料、香料など様々な食品添加物が使用されています。食品中の微生物の繁殖を抑え、食中毒のリスクを減らす等、食べものを無駄なく安全に流通させるためにも食品添加物は使用されています。

食品添加物は、人の健康に与える影響を食品安全委員会が科学的に評価し、健康を損なうおそれのない範囲内で、厚生労働省が成分の規格、食品添加物を使用できる食品やその最大量等の使用基準等を設定し、使用が認められています。これらの規格基準は、国産品であれ輸入品であれ、日本国内に流通する全ての食品に適用されます。

自然にも危険なものはいっぱいあるよ

ジャガイモには、芽、皮やみどり色の部分に、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は、調理する前にしっかりと取りのぞいてから食べてね。また、毒を増やさないように、ジャガイモは涼しくて光の当たらない場所で保存してね。

毒をもったあぶないキノコや植物には、食べても安全なキノコや野菜にそっくりで、おとなでもまちがえてしまうものもあるよ！ お魚にも毒をもったのがいるよ。だから、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、口にいたりしちゃダメだよ。

2



みどり色に変わったジャガイモ（左）と色の変っていないジャガイモ（右）



発芽したジャガイモ

食品てんか物はルールを守って使われているよ



1

食べものを長持ちさせたり、色やにおいをつけたり、食べやすくしたりするために使われるのが、食品てんか物だよ。とうふのように食品てんか物の「にがり」を使わないと、つくれない食べものもあるんだ。

食品てんか物は、使い方のルールが守られているから、お店で広く売られている食品は安全だよ。



「保存方法」と「期限」に気をつけて

食べもののパッケージには、いろいろなことが書いてあるね。このうち、みんなに気をつけて欲しいのは「保存方法（温度）」と「消費期限」だよ。レトルト食品のように見えても、冷蔵庫に入れないとダメなものがあるから気をつけようね。「消費期限」はこの日を過ぎたら食べないでね。おいしく食べられる目安の「賞味期限」とのちがいを覚えてね。

