

-0.12	-0.12	0.06	0.14	0.17	0.31	0.02	0.08	-0.20	-0.05	-0.36	-0.02
-0.03	-0.14	0.18	0.32	0.24	0.18	0.08	0.04	-0.02	-0.04	-0.22	0.10
-0.01	0.01	-0.05	0.05	-0.20	-0.05	0.01	-0.10	-0.12	-0.01	-0.20	-0.05
-0.02	-0.13	-0.04	-0.14	-0.15	0.04	0.19	0.17	-0.30	-0.28	-0.35	0.24
0.09	-0.18	0.14	0.27	0.18	0.18	-0.09	-0.05	-0.23	0.05	-0.18	0.00

食品中の放射能レベルについて

放射性セシウムがどのレベルなら食べても良いと考えますか。

- 1、検出限界 ND 未満
- 2、100Bq/kg 以下
- 3、500Bq/kg 以下
- 4、1000Bq/kg 以下

前	
	2.64
	2.86
	2.88
	2.00
	2.20
	2.36
	2.45
	2.61
	2.15
後	
	2.88
	2.83
	3.28
	2.31
	2.62
	2.46
	2.65
	2.65
	2.45
差	
	0.24
	-0.02

	0.40
	0.31
	0.43
	0.10
	0.20
	0.03
	0.30

放射線について

ベクレル (Bq) は、1 秒間に放射線を発生する回数、放射線の量 (頻度) を表す単位であり、シーベルト (Sv) は、放射線の生体影響を数値化するための単位です。この2つの単位を知っていましたか。

- 1、よくわかっている
- 2、あまりわかっていない
- 3、知らない

食品安全行政担当 B	1.60
食品安全行政担当 A	1.50
食品分析専門家	1.50
D 県職員	1.37
C 市 JA	2.19
E 大学	2.03
F 大学 (2013 年)	1.98
F 大学 (2014 年)	1.86
G 県栄養士	2.19

被ばく状況とシーベルト (Sv) 注: 1 mSv (ミリシーベルト) = 0.001 Sv

放射線を出す物質が体外にある外部被ばくの 1mSv と、放射線を出す物質が体内にある内部被ばくの 1mSv では、違いがあると思いますか

- 1、外部被ばく > 内部被ばく
- 2、外部被ばく < 内部被ばく
- 3、同じ
- 4、わからない

	1	2	3	4
食品安全行政担当 B	0	4	9	1

食品安全行政担当 A	0	12	15	5
食品分析専門家	0	12	6	0
D 県職員	0	37	16	6
C 市 JA	0	9	1	6
E 大学	9	69	8	35
F 大学 (2013 年)	4	30	3	3
F 大学 (2014 年)	7	28	2	12
G 県栄養士	1	10	1	9

注：この表のみ回答実数

放射線の生体影響の単位 Sv は、核種、放射線の種類、被ばくの状態（外部／内部被ばく、経口／吸入経路）、年齢（0 歳から成人まで）などが考慮されているので、被ばく状態が違っても、Sv の数値はそのまま比較や加算ができます。例えば、外部被ばく 1mSv と内部被ばく 1mSv では、同じ 1mSv でするので、生体影響の強さは同じになります。

このことを納得できますか。

- 1、納得できる
- 2、納得できない

食品安全行政担当 B	1.27
食品安全行政担当 A	1.06
食品分析専門家	1.50
D 県職員	1.25
C 市 JA	1.36
E 大学	1.22
F 大学 (2013 年)	1.30
F 大学 (2014 年)	1.14
G 県栄養士	1.20

100 mSv の被ばくにより、生涯で発がん死が 0.5%増えると評価されています。

(ICRP によるリスク係数 $5.5 \times 10^{-2}/Sv$)

生涯 100mSv 以下となるように、日本の現在の食品中放射性物質の基準は、食品中の放射性物質 8 核種からの影響が、年間 1mSv 以下になるように設定されています。(分析のしやすさから、放射性セシウムに他の 6 核種（ストロンチウム、プルトニウム、ルテニウム）の影響を比率計算により入れ込み、食品ごとの摂取量を考慮し、放射性セシウムの基準値濃度を算定しています。)

基準値の設定根拠を知っていましたか。

- 1、よくわかっている

- 2、だいたいわかっている
- 3、あまりわかっていない
- 4、知らない

食品安全行政担当 B	1.83
食品安全行政担当 A	2.09
食品分析専門家	2.22
D 県職員	2.54
C 市 JA	3.25
E 大学	2.75
F 大学 (2013 年)	3.00
F 大学 (2014 年)	2.59
G 県栄養士	3.36

天然放射線による被ばくは世界平均で約年間 2.4 mSv

- 1、知っていた
- 2、知らなかった

食品安全行政担当 B	1.33
食品安全行政担当 A	1.44
食品分析専門家	1.44
D 県職員	1.52
C 市 JA	2.00
E 大学	1.84
F 大学 (2013 年)	1.92
F 大学 (2014 年)	1.84
G 県栄養士	1.95

カリウム 40 による食品からの被ばくは約年間 0.17 mSv

- 1、知っていた
- 2、知らなかった

食品安全行政担当 B	1.42
食品安全行政担当 A	1.50
食品分析専門家	1.61
D 県職員	1.55
C 市 JA	1.94
E 大学	1.97

F 大学 (2013 年)	2.00
F 大学 (2014 年)	1.86
G 県栄養士	1.95

放射性セシウムの食品からの被ばくは実際には年間 0.01 mSv 以下

1、知っていた

2、知らなかった

食品安全行政担当 B	1.25
食品安全行政担当 A	1.41
食品分析専門家	1.44
D 県職員	1.57
C 市 JA	1.88
E 大学	1.89
F 大学 (2013 年)	1.92
F 大学 (2014 年)	1.75
G 県栄養士	1.86

注

- ・ 食品分析専門家は主に残留農薬等の分析に従事している人たちの勉強会
- ・ D 県職員は主に農業分野の技術者
- ・ E 大学は 2～4 年生、
- ・ F 大学は 3 年生

アンケートの自由記述

事前アンケート

食品の安全性に関して不安なこと

腸管出血大腸菌の食中毒菌

食中毒

材料、製造工程の基礎知識の欠如。実際は何が（違法等）行われているか分からない。

食器を洗う洗剤や流しを洗うクレンザーやコンタミノンなど不安になります。

"放射能汚染された土壌で作られた作物→作物自体には放射線フリーとして売っているから遺伝子 mutation 含有成分の違いなど調べていないと思うから。

容器により出る Endocrine disruptor など→100円ショップのものなど、どこまで管理されているか不安。

天然物、濃縮野菜などの健康食品→微量有害物質も濃縮されている。"

漠然とした不安

輸入食品については安全性にやや不安がある。

GMO

食品表示（ラベル）に対する信頼性がどの程度あるのか。

ジャンクフードは健康にとって大敵である。

健康食品や非加熱をうたっている食品

商品というより食生活の偏り、過量

生肉を当たり前飲食店で提供していること。衛生観念の欠如（飲食店従業員教育の不足）

食中毒、食品の保存状態

健康食品に不安

食中毒、塩分の摂り過ぎ

生産地（特に輸入品）の品質

食品多様化による摂取状態のバランスに人種が対応しきれない。

天然毒、いわゆる健康食品

脂の多いもの、山狩りキノコ、甘すぎるもの（虫歯で困っている）

自然毒

輸入食品の安全性について。

加工食品については、製造過程での安全性について不安を感じる。

外国から輸入される食品、原材料の安全性

中国製の加工品や生食用食材

中国産

"海外の食品を取り入れるのにやや不安がある。

日本産のものが安心して食べられる。"

消費期限を延ばすための添加物など。

中国からの輸入品

食中毒、高カロリー

中国産品等海外食品の安全性

消費期限と使用期限ぐらい。

"つい最近マクドナルドの件がニュースで報道されているが、体への害はどの程度のものなのか。

こういった事例に関して保証はどうなっているのか。"

食品の偽装など。

輸入品

最近ではマクドナルドのチキンナゲットのこと。

食品の偽装であったり、食品の質が低いものが私たち消費者の手に知らずのうちに渡ってくる。

食品添加物、表示や情報の偽装

先日も問題となった輸入食品

中国製の食品

添加物、期限、食中毒

最近ニュースになっている中国製品が不安だと感じます。

食品の品質や産地

外国で加工された食品

偽装問題、マックのお肉

外国からの輸入品など

食品添加物

何をされているか分からないから。

食中毒の危険性

添加物がいろいろ含まれているから。

外国から入ってくる食品は、特に安全性に不安を持っている。

食品添加物、偽装

中国産の食品など

海外からの輸入食品

中国のマック問題で輸入物が怖くなった。

添加物など科学的なもの

基本的に何も不安はないが、最近話題の中国の肉の問題はとても怖い。

海外のもの

最近の中国の食品問題（福喜）

添加物の問題など

中国食品に対する不安

中国、韓国製品の食品

遺伝子組み換え食品

安全と言っている、その根拠が見当たらないとき。

食品添加物

添加物、中国産の食べ物

中国産の食品など食肉の衛生管理

マクドナルドの中国産ナゲット。上海福喜食品

寿命が縮むかもしれない添加物

近年、外国産の食べ物の衛生問題でメディアは騒いでいるがあまり不安はない。

食中毒、遺伝子組み換え

食中毒などウイルスなどによるもの。

食品加工の段階での異物混入

消費期限切れの鶏肉

添加物

中国の輸入肉が腐っていたという問題について。

国産の食品なら安心できるが、中国産などの外国から輸入されたものには不安がある。

外国産に抵抗がある。

食品添加物

消費期限の改ざん。放射線。

知らないうちに紛れているものとか怖いと思う。

保存料、着色料、食品添加物

農薬、放射能汚染

中国産の食物の残留農薬

食べて安全か、体に危険はないか。

薬品、添加物、期限

輸入品

外国産のもの。肉などの生もの。

偽装されているかどうか。

ファストフードなどの栄養と衛生面

どこで何がどのように作られているか分からないから。

マクドナルドの肉

最近では食肉の食品衛生管理がきちんとおらず、腐った肉も当然のように調理されているという問題があったが、衛生面などに気を配って管理されているかが不安である。

保存料、着色料などの人工物

異物混入

きのこ

表示

海外産のもの

外国産、異物

添加物

食中毒

本当に表記されているものだけか。この成分は安全かどうか知識がないと分からない。

衛生面

放射能

中国もの

国産でないもの

異物混入（ゴキブリとか）

異物混入（ゴキブリとか）細菌話題なので

異物混入

輸入品の衛生面

生産者の顔が見えないこと。工場は衛生的にどうなのか。農薬などが使われているかどうか。

虫の混入等が最近相次いでいるるので、そういった点

虫の混入

食品添加物や残留農薬

添加物

放射能、虫等の混入

加工食品の原料や添加物

虫の混入、BSE、O157、ノロウイルス

情報の正確さや信用度など

特に加工食品は、市場に出ているもの全てが安全ではなくコストダウン等により安全性に配慮されていないものも流通していると思う。

添加物、異物混入

流通され自分の口にして「中国産」の食品の安全性は本当に大丈夫なのか。（家庭では購入しないが外食時など）

野菜、魚介類、肉類、加工食品、飲料水

現在は輸入食品について。

添加物

知らずに危険性のある添加物を摂ったりしていないか？

化学調味料や保険料など、さまざまな添加物。中国など海外からの輸入品。

添加物、加工食品

輸入品の衛生面添加物等

食生活によってがんや脳卒中、心筋梗塞などの非伝染性疾患のリスクを下げる事ができます。どのようなことに注意すればいいと思いますか。

バランスの良い食生活

偏食、菜食

バランス良く食べる

粗食、バランス

脂の摂り過ぎ

"バランスがとれた食事（ある食品に偏らない）

バラエティーに富んだ食事"

バランスの良い食生活。でも実際なかなか理想的な実行が出来ない。

バランスの良い食事

血液中の中性脂肪、悪玉コレステロールを抑えるような食生活。脂を摂り過ぎない、食物繊維を食べるようにする。（和食中心）

野菜や果物を十分に摂取する。動物性脂肪を過度に摂取しない。

バランスの良い食事、運動、睡眠、ストレス軽減

食べ過ぎ、偏りに気を付ける

バランスの良い食事。野菜を多く食べる。

塩分、油脂、酒を減らす。

塩、砂糖の摂り過ぎに注意する。

アルコール、塩分、脂質

適量の摂取、塩分の摂り過ぎ、脂肪の摂り過ぎを注意する。

バランスの良い食習慣

食物（栄養バランス）、運動

偏った食事を摂らず、バランスの良い食事を摂る。

過食、偏り

高脂肪、高塩分食品を控える。

塩分、糖分の摂り過ぎ。

必要以上に摂取しない。塩分を少なめとする。

塩分、糖分、脂質の摂り過ぎに注意する。

いろいろなものをまんべんなく食べる。

お米、野菜の摂取

バランスのとれた食事を心掛ける。食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。

バランス良く栄養を摂る。

沢山の食品を摂る。

規則正しい食生活

食品をバランス良く食べる。

栄養バランスを考え、肥満に注意すること。過剰、不足に注意すること。

脂肪分が少ない物を食べる。

食事のバランスを保つ。

規則正しい生活、バランスのとれた食事

バランス良く食べる。

栄養バランス、規則正しく食べる、塩分を摂り過ぎない。

塩分を摂り過ぎないようにする。

塩分や糖の摂り過ぎに注意する。

食べ過ぎない。

バランスの良い食事を摂る。

から揚げを控える。

栄養バランス

バランスの良い食事、ビタミンを摂る。

バランス良く食べる。食べ過ぎない。

塩分の摂り過ぎなどに注意し、生活習慣病にならないよう注意する。

バランスのとれた食事

塩分や糖の摂り過ぎに注意する。脂っこい食事を控える。

私は高血圧気味だと言われているので、塩分の摂り過ぎに注意することが求められているが、高血圧の原因も多種多様のため、食生活による改善も完全ではないと思う。

塩分は控えめにする。

塩分を摂り過ぎない。原因となる添加物の摂取を控える。

塩分の摂り過ぎや、偏った食生活をしないようにする。

食生活の改善

バランスのとれた食事

野菜を多く摂る。動物性の脂肪摂取を減らす。塩分、糖분을減らす。

食事のバランス

塩分を控える。

偏った食事をしない。

バランスの良い食事を心掛ける。

塩分の摂り過ぎを避ける。

ファストフードだけの食生活を避けバランスの良い食事。日本食を中心とした食生活。

塩分の摂り過ぎのない食生活。

食生活の改善

よく分からないが減塩、減糖

バランスのとれた食事をし、自分に合った運動を行う。生活リズムのとれた生活をする。

バランス

正しい食生活を送る。

特定の栄養の過剰摂取を防ぐこと。

過食や運動不足

栄養バランスのとれた食事

栄養バランスの良い食生活をする。

食品添加物を避ける。

正しい食生活

あまり知識がないのですが、きちんとした生活選択をすればリスクが下がると聞いています。

栄養バランスの整った食事

バランスのとれた健康的な食生活を心掛ける。

野菜を多く摂る。自炊する。

偏った食事をしないこと。

塩分、脂肪分の摂り過ぎ。栄養バランス。

食事バランス

コレステロールを下げる。

塩分の摂り過ぎを注意する。

バランスのとれた食生活。

塩分や脂質の摂り過ぎに注意する。

バランスの良い食生活をし、脂質を摂り過ぎないようにする。塩分や糖分も丁度よく。

塩分の摂り過ぎや糖分の摂り過ぎなど偏った食品の過剰摂取。

塩分を控える。

食事のバランス。塩分、糖分、油分を摂り過ぎない。

栄養バランス。脂質、糖分、塩分の摂り過ぎ。

偏らないこと。野菜もしっかり摂る。

食べ過ぎないように注意する。

塩分

塩分摂取の量を控える。

糖質、脂質を多く含むものを控える。

バランスの良い食事を摂ること。

バランスのとれた食生活をする。(どれかを摂り過ぎるのは良くない)

バランス良く食べる。

栄養バランス、規則正しく食べる、塩分を摂り過ぎない。規則正しくする。

食のバランスに注目する。

きちんと三食食べること。肉や魚ばかりでなく野菜も食べる。

油、塩分を摂り過ぎない。

バランスのとれた食事を心掛ける。

食べ過ぎないこと。飲み過ぎないこと。

塩分、脂肪分の摂り過ぎに注意し、摂取量を調節する。

塩分を控える。

バランスの良い食生活

3食決まった時間に食べる

脂質の多いものを減らす

「良薬口に苦し」を実践する

バランスのとれた食事

脂肪や塩分等を過度に摂取し過ぎない

加工食品等の塩分高めの食品の食べ過ぎを控える

減塩、減糖、減脂

糖分や脂質を摂り過ぎない

バランスよく食事を行うこと。玉ねぎ、血液をサラサラにするなど食材ごとの効果を考え
て料理の中身を考える。

脂質や糖質を摂り過ぎないこと。アルコールの摂取は適量以上にならないこと。

塩分の摂り過ぎ、バランスの良い食事

栄養バランスに注意して適量を食すること

塩分の摂取を控える。ストレスを溜めこまない

毎日3食バランス良く食すること。塩分、砂糖を摂り過ぎないこと。

栄養バランス

バランスの良い食事を摂る

3食栄養バランス良く食事する

栄養バランス

コレステロールを過剰摂取しないようにする。発がん性物質に成り得る食品やこげを過剰
摂取しないようにする。リスクを下げる機能性のある食品を食べる。

生活習慣を見直す。運動をし、食べ過ぎない、塩分を控える

塩分や脂質を摂り過ぎないこと

塩分、糖分の多いものを食べ過ぎない

バランスのとれた食事を心掛ける。塩、糖、脂の摂り過ぎに注意する

塩分、脂質の摂り過ぎを抑える

食事バランスを整える

油ものを摂り過ぎずバランス良く食べる

塩分を控える

バランス良く食べる

酒とタバコを組み合わせない。酒だけ飲まない。必ず一緒に料理を食べる。

脂質を摂り過ぎない。適度に運動する。

バランスのよい食事を心掛ける。加工食品の摂り過ぎに注意する。塩分の摂り過ぎに注意する。

塩分・脂質の摂り過ぎ

塩分の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎ

個人の健康意識の向上とそのための情報提供

バランスよく食べる。塩分を摂り過ぎない。

塩分を控えた食事。偏らない食事。適正節酒量。肥満にならない。

食事の組合せ。摂取過多（摂取量に注意）

自覚すること。

減塩。食べ過ぎないこと。遠洋バランスの整った食事。

油脂肪の過剰摂取。塩分の過剰摂取。

食生活と運動。

減塩。脂肪過剰摂取。

減塩（ナトリウムの摂り過ぎによる高血圧を防ぐ）。バランスの良い食事（栄養の偏りを防ぐ）。ファーストフード、外食を控えめにする（脂肪の摂り過ぎ、野菜不足を防ぐ）。

飲食、喫煙に加え、生活リズムを見直すこと。

塩分の摂り過ぎ、野菜不足、塩分、脂肪

その他

" 最近の世の中は少し「汚染」に敏感だと感じる。長生きしている高齢者の方々は、衛生状態があまり良くない状態で暮らしてきたと思う。お酒も飲み、タバコも吸う。きれいすぎるのも良いが、それによって身体の力が落ちてしまうのであれば、あまり賛成できるものではない。

もし減らせるものがあるとすれば、それは人間が作り出した危険だと思う放射能や農薬、遺伝子組み換えなど、人間が作ったために危険になってしまったものをちゃんと処理することが大切だと思う。"

事後アンケート

食品の安全性に関して不安なこと

健康食品

健康食品

食中毒

ヒジキ（水洗い不要で売っているもの）

子供に食べさせる責任において不安。自分レベルでは全く不安ない。知識のなさが一番不安（以下の回答に通じる）

一定確率で BSE になる牛

食品表示

放射性異物質、目に見えない、においがしない。

食生活の偏り、過量

生肉食、間違った衛生観念

塩、アルコール

健康食品

天然毒、高度汚染物質、いわゆる健康食品

自然毒（天然毒）

輸入食品、衛生管理（カビ、細菌）

食品の安全性についての不安を感じた。

外国から輸入される食品、原材料

健康食品（サプリメント）

全ての食品にリスクがあることを学び、改めて自分の食べている食品の安全性について考える必要があると感じました。

食中毒

何を食べてよいのか。

健康食品

外国産の生もの

外国産食品

マクドナルドの肉

栄養がやたら偏っている物。

講演を聞いたところで全く不安がないとも言えないのが正直なところ。

人体に悪影響（癌など）を与えるもの。

様々なこと。

食品の品質や産地

健康食品

今まで安心だと思っていたものにも危険はあるということを知って、無知は恐ろしいと思った。

コンビニ弁当

じゃがいも

日常生活の食品

健康食品の摂取

一般食品

化学物質

健康食品

農薬などの人的被害。

食品添加物

何をされているか分からないから。

BSE

米のヒ素

食品添加物、偽装

食中毒、カドミウム、ジャガイモ

授業で話して下さった玉ねぎの毒性等

ポツリヌス菌

食品の誤情報

サプリメント

異物混入（ゴキブリ）

中国のもの

食品添加物

普段の食事で摂取しているもので、どれが危険かなど

きのこ、じゃがいも

食中毒

添加物、環境汚染物質

正しい知識を持って摂れるかどうか？

食品の情報や食べてもいい量、調理法をきちんと理解していないこと。

食生活によってがんや脳卒中、心筋梗塞などの非伝染性疾患のリスクを下げるができます。どのようなことに注意すればいいと思いますか。

何も考えない

バランスの良い食事

多様な物を食べる

"バランス（公表されている）

体に悪いと言われているものを知って対応する。塩、脂の摂り過ぎなど。"

塩、トランス脂肪酸、脂肪酸、Glucose の摂り過ぎをやめる。

"バランスのとれた食事（特定の食品に偏らない）

バラエティーに富んだ食事"

バランス良く普通に食べる。体重を増やしすぎない（メタボリックシンドロームにならない）

バランスの良い食事。いろいろなものを食べる。

バランスのよい食生活

バランスの良い食事。いろいろな物を食べる。何も考えないこと。旬のものを選ぶ。

野菜や果物を十分に摂り、動物性脂肪の摂り過ぎに気を付ける。

塩分、脂肪の過量に気を付けること。偏らない食品の選択。
バランスのよい食事
バランスの良い食生活
過食、偏り、減塩
食をバランスのとれたものにする。多様化。
偏った食事を摂らず、バランスの良い食事を摂る。
食べ物、運動
塩分やカロリーの摂り過ぎ。
食品のバランス、塩分を少なく。
特定の食材に偏らず、多くの種類をまんべんなく食べる。
特になし。私は自然体でありたい。
楽しく食べること。
食事に注意をすることから始めれば良いのではないかと思う。
"お酒の飲み過ぎ。
海外からの怪しげなサプリメント。
バランス良く食事を摂る。"
できるだけ健康食品、サプリメントを摂らない。
野菜を多く食べ、脂質の摂り過ぎを防ぐ。運動習慣があり睡眠を十分にとっている。
いろいろなものを食べる。地産地消にこだわらない。
喫煙、飲酒を控える。食事に気を付ける。
偏った食事をしない。
バランスのとれた食生活。適度な運動。
ひとつのカテゴリのものではなく様々なバランスのとれた食生活を送る。
生活習慣を改めること。
禁煙
栄養バランスとリスク緩和のために様々な種類の食品を食べる。
偏ることなくバランスのとれた食事
生ものを食べ過ぎない。
それについての正しい知識を得て食事バランスを考える。
いろいろなものを食べる。(産地等含む)
いろいろな種類、産地のものなどを食べる。
いろいろなものを食べるようにする。
塩分や糖分の摂り過ぎに注意する。
偏った食事を避ける。
バランスのとれた食事をすること。
きちんとした食生活。いろいろな物をバランス良く食べる。

バランス

偏った食事をしない。

バランスの良い食事

バランスのとれた多様な食品からなる食生活

偏った食品の摂取を避ける。

バランスのよい食事

同じものばかり食べない。

様々な種類のものを様々な方法で食べる。

バランスのとれた食事をするよう注意する。

多くの食品によってバランスの良い食事を摂ること。

バランスのとれた食生活。様々な産地のものを食べる。

塩分の摂り過ぎに注意。

自分の食生活について振り返る。

多様な食品でバランスの良い食事をする。

なるべくバランスの良い食生活を送る。

多様な食品からなるバランスのとれた食生活

適切なものを適切な量摂るようにする。

喫煙を控える。

栄養バランス

リスクについて理解する。

バランス

毎日きちんと生きる。

好きなものばかりにしない。

タバコをやめる。食生活を改める。

健康な食事を心掛ける。

塩分等に気を付ける

食事バランスの整理

塩分を摂り過ぎない

栄養バランス

3食栄養バランスを考えてしっかりと食べる

バランスのよい食事

脂肪の摂り過ぎ

バランスよく食べる

バランスのとれた食事

食事の内容バランス

偏った食生活をバランスの取れた食事内容へ

塩分の摂り過ぎ

減塩。多様な食品を摂取し、バランスの取れた食生活を行うこと。

バランスの取れた食生活、運動、塩分の摂り過ぎなど。

食べ過ぎない。飲み過ぎない。運動を適度に行う。

バランスの取れた食生活

多くの種類の食品を摂取し、バランスの取れた食事をする事。

今回のお話で、あなたにとって重要だと思われること、新しい情報、もっと知りたいと思ったことなどは何ですか。

情報も食べ物も偏らない

食品はもともと危なくて、加熱などで食中毒などを防ぐことで安全性が担保されていること。

リスク比較

安全性程度の一定の見解ができることよい。天気予報のように 30%降水確率 VS30%安全とか。

食品の安全性について国や自治体などが、色々な取り組みをやっていることの情報、しっかりと分かりやすい方法で伝えること。

DALYS の考え方。しかし、長期的な視点で見るとというのは、なかなか理解してもらうことが難しいです。

玉ねぎの情報は初めて得ました。

「食経験」があるから、ということを根拠にするのに無理があることを、はっきり教えていただいてスッキリしました。

"「もし玉ねぎが食品添加物だったら？」の例が分かりやすく面白くて素晴らしいと思います。

玉ねぎの毒性は種差も大きいのでとても色々なことを伝えられると感心しました。"

「バランスのよい食事」が、やはり結局唯一の答えだと思いました。

納得できない： γ 線と β 線の違い

消費者教育

産地の物にこだわった食事よりも、多様なバランスのとれた食事の方が健康的であると言うこと。

複合暴露によるリスク評価。リスクコミュニケーションの具体的な方法。

"食品そのものが持っているリスクの方が、添加物を使用したものなどより高いとか、非常に興味が深かった。

結局、偏った食事を摂らずバランスの良い食事をする事が重要だと私は思いました。"

消費者へ正しい理解を促すこと。

豊かな食生活が基本。今後の食育をどうしていくかが準用。

"健康食品の規格は食品と同じであるが、高濃縮や、頻度の高い摂取によるリスクが高いと考えられる。

日本も米国と同じようにサプリメント摂取が多くなってきているので、もう少し規格化が必要ではないかと思います。"

有機農産物について

食品（天然）は安全だと思っていた。

完全に安全な食品はないという考え方が新しい気付きでした。

"健康食品（サプリメント）は、とつても危険ということが分かった。

ヒジキは、妊婦には与えない方がいいこと。

塩 1日 6g（理想）、日本は 1日 10g だから塩分摂り過ぎ。"

地産地消を勧める中で、いろいろな地域のもを食べた方が実に良いという結論には驚きました。

いろいろな食品の摂取には、このような意味があったとは目からウロコでした。"

アルコールは安全か、全く飲まない人より少し飲むの方が長生きという話もあるが。

食べる量が問題。

身近な食品の汚染状況について。

ジャガイモのリスクについて、ソラニンがどう危ない危ないかをしっかり知っておくことは重要である。

食のバランスが大事だと改めて感じた。

サプリに関すること。

広い視野でリスクを見ることは、具体的にどうすればいいのか。

100%安全な食品はなく、また残留農薬、食品添加物以上に危険なものがあるのだとよく分かった。

誤解や思い込みで過剰に反応している部分もあるのだと知った。

放射能の危険性

食品については意外にわからないことが多いこと。

理想的な食事内容

気にしすぎなんだと思った。

"日本のもの、その土地のものにこだわる事が逆にリスクを高めることにつながっていることを知りとても驚きました。

"学校現場でのジャガイモ食中毒をきちんと防がなければならないと思った。

基準値の設定にはいろいろなことを考えていて、日本の基準値については海外より厳しくないことに驚いた。"

食品にリスクがないというのは間違いだということが重要だと思いました。

食品の基準値についての知識

こだわらずにいろいろな物を食べた方が安全で重要であると感じた。