

『食べ物の安全性』って、 どういうことだろう？

健康にくらすには、食事が大切

私たちは、生きるために、いろいろなものを食べています。健康であるためには毎日バランスの良い食事をとることが大切です。同じものを食べ過ぎたり、足りないものがあると体の調子が悪くなったりします。また、私たちが食べている食品には豊かな栄養分のほかに健康に悪い影響を与えるものが含まれていることもあります。しかし、みんなの健康に悪い影響が出ないように、大勢の人たちが「食べ物の安全性」を守っています。

何に注意したらよいのだろう？

私たちの周りには、数多くの食べ物があります。その中から選ぶときに、私たちは「食べ物の安全性」をどこまで考えているのでしょうか？
「安全」なものだけを食いたいのですが、どんな食べ物も「100%安全です」とはいいきれません。それでは、何に注意したらよいのでしょうか？

「食べ物の安全性は、みんなの健康を守るためにとても大切なことなんだよ」



「このパンフレットでは、その考え方や、守る仕組みを紹介します。みんな、しっかり勉強してください！」

心配なことがあるかな？

目に見えなくても細菌やカビが食べ物に付いていると食中毒をおこすことがあります。作物を育てるには農薬が必要だけど、安全なんだろうか？ 魚には『メチル水銀』が含まれているから、体に良くないのでは？ いろいろなことを見たり、聞いたりすると不安になるよね？



食べ物に菌が付いたりその菌が増えたりしないように、食べ物を作っている人、売っている人は加熱をして菌を死滅させたりしているんだよ。そして、みんなの家でも同じ注意が必要だよ。

野菜などの作物を害虫や病気から守るために必要な農薬は、科学の目で安全性が確かめられたものが使われていて、農家の人も必要な時に必要な量しか使わないし、食べ物に残っていても問題ない量も決められているんです。



マグロやメカジキのように大きい魚にわずかに含まれている『メチル水銀』は、お腹の赤ちゃんの神経系が発達する時に影響をあたえることがあるので、妊娠中のお母さんは、そういった魚を食べ過ぎないように気をつけた方が良いんだよ。でも魚自体は大切な栄養源なので、子供も大人もきちんと食べた方が良いんだよ。

