

インターネットの様々な情報との付き合い方

食品や健康、科学についてインターネット(検索エンジンやYouTube、SNSなど)で調べると「〇〇は体に悪い」と伝えている情報が出てくることがあります。不安になってさらに調べるとどんどん不安な情報が出てきますよね。今回はインターネットの情報との付き合い方についてのお話です。

●膨大な情報量の罠

インターネットでは検索する言葉次第で、自分が思っていた通りの結論の情報にたどり着いてしまう可能性があります。そうすると、その情報を信用してしまいがちです。検索して上の方に出てきたからと言って、必ずしも信頼できる情報とは限りません。

●情報を見極めるポイント

どこが発信している情報なのか？

政府機関や大学・研究機関の情報を優先しましょう。URL(https:などから始まる英数列が入っている部分)が政府機関であれば「go.jp」、大学・研究機関であれば「ac.jp」が目安です。サイト管理者の名前や団体名が示されていることもポイントの一つです。

いつ発信された情報なのか？

日付が古い情報では、発信当時とは状況が変わっている可能性もあります。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●オリジナルの情報なのか

情報の引用先を確認することも大切です。個人ブログや動画・SNSの発信の場合は、特に確認するとよいポイントです。

詳しくは厚生労働省の情報サイトで確認できます。



●古い情報が誤解を招いている例

グルタミン酸を検索すると化学調味料、中華料理シンドローム、神経毒性、味覚障害など気になる情報がたくさん出てきます。

化学調味料といわれると薬品を混ぜあわせるような印象を受けますが、実際はサトウキビを発酵させてつくっています。1960年代に公共放送で商品名を出すのを避けるために使用された名称が「化学調味料」ですが、当時は化学がもてはやされた時代なので良いイメージで広がったようです。

そもそもグルタミン酸は昆布などの旨み成分そのものであり、私たちの体にもたくさんあるものです。神経毒性や味覚障害なども普通に食べる程度で起きるとは考えられません。

このように、何十年も前の情報やある実験の結果から導き出された解釈が、検証もされず間違っただけで歩きしていることがあるので注意しましょう。

それでも不要な添加物を使用しないという姿勢は昔から変わっていません。また、検査センターの検査結果や信頼できる情報をもとに、正確でわかりやすい情報発信に努めています。

2022年
4月4週
(17号)

東海コープからの

おいしくて、
安全なおはなし

