

## 「検出」＝「危険」とは限らない 情報の読み解き方

ネットを中心に「これは危険だから食べない方がいい」という話を目にします。もっともらしい実験結果などがあるととっても不安になりますね。今回は、そんな気になる情報を正しく読み解くポイントの一つ「濃度」と「摂取量」の違いについてお伝えします。

### ●突然ですが問題です。

Q1: ①食塩大さじ1杯(18g)を溶かした水100ml

②食塩大さじ1杯(18g)を溶かした水500mlがあります。どちらが塩辛いですか?

答えは①番です。

では次のクイズです。

Q2: 減塩を考えるとどちらを選ぶべきですか?

答えは「全部飲むなら同じ」です。

### ●問題の解説

Q1 は食塩の濃度が関係します。濃度が高いほど塩辛くなります。濃度とは「食品〇〇gの中に物質(食塩)が△△g入っている」ということを示すための値で、①は18%( $18g \div 100ml \times 100$ )、②は3.6%( $18g \div 500ml \times 100$ )となります。



- Q2 は食塩の摂取量(どれだけ体に取り入れたのか)が関係しています。味は薄くなっても①と②に溶けている食塩の量は同じ18gです。全部飲めば同じ量の食塩を摂取したことになってしまいます。
- どれだけの量が体に入るかという視点が大切なことがわかりますよね。

### ●情報の読み解き方

- 農薬や食品添加物、放射性物質などには残っていても健康に影響がないように定められた基準があり、その基準は濃度で表します(%やppm, ppbなど)。ネットなどの情報のほとんどはこの濃度の数値を使っていますが、濃度は体に入る量を表しているわけではありません。体に影響してくるのはその物質の摂取量(どれだけ体に取り入れたのか)です。

- 農薬や添加物などの検出事例や危険性が取り沙汰されると不安を覚えることもあるかもしれませんが。しかし基準値は、私たちが普通に食べる量を十分に踏まえたうえで問題のないように設定されています。「農薬の検出」のような報道で食べられない食品が増えるより、ほどほどの量をなんでもおいしく食べられたほうがよいですね。

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



2022年  
9月2週  
(37号)

東海コープからの  
おいしくって、  
安全なおはなし

