



「天然」「自然」だから安心？

食品をはじめ、化粧品などにも「天然、自然、ナチュラルだから安全」とうたった商品や広告をよく見かけます。なんとなく植えている“人工・合成は悪いもの、天然・自然のものなら安全”のイメージ。実際はどうか、正しい知識を身につけましょう。

どんな食品にもリスクはある

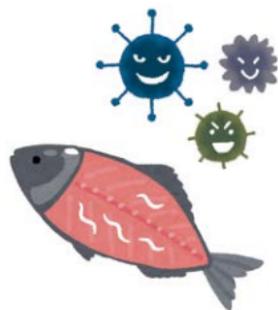
天然に存在するものでも、キノコやフグなどの自然毒、カビや寄生虫、土壌や海水から吸収される重金属など、ヒトの健康に有害なものを含んでいることがあります。



キノコやフグの自然毒



水銀などの重金属



カビや寄生虫

添加物や農薬など人工的なものばかりが目にとまりがちですが、安全か、そうでないかの基準は「天然か人工か」ではありません。

大切なのは摂取する量

天然、人工に限らず、どんな食品にも何らかの有害要因があります。大切なのは、どれだけなら摂取してもリスクがないのか“量”で考えることです。



毒性が強いチーズでも
少しだけなら影響がない



毒性が弱いチーズでも
たくさん食べると影響が出る



農薬や添加物も、あらかじめヒトの健康に影響がない量が定められており、その基準を超えないように基準値が定められ、生産・製造現場で守るように管理されているよ。

コープしがの取り組み

- ・「食品添加物の自主基準」
- ・商品検査
- ・商品仕様書の点検
- ・食品工場や産地の点検 など

コープしが
「食の安全の取り組み」
ページはこちら➡

