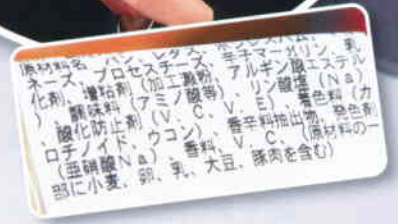


# 食品の表示と安全を学ぼう!

## 科学的に考える力を身につける



**監修**

相模女子大学 栄養科学部  
管理栄養学科教授

**三輪 操**



東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17  
<http://www.toei.co.jp/edu/>

上映時間25分 [C#0987]

DVD 本体価格 66,000円(税抜)

字幕版付き/チャプター付き

## 企画意図

私たちが適切に食品を選択するためには、食品の表示を正しく読み取り、食品の安全について正しく理解することが大切です。そのために、本作品ではまず身近な食品の表示の例を示して、食品表示の基本ルールを説明します。食品の安全については、食品添加物の役割やその安全基準のメカニズムを、専門家の解説と図や表を交え、分かりやすく描いていきます。食品の安全について、誤った情報に惑わされず自分の頭で考え、科学的根拠に基づき判断できる力を養うことをねらいとしています。

## 内容

### オープニング (3分54秒)

インターネットや雑誌には、食に関する様々な情報が書かれています。しかしネットや雑誌に書かれた情報が全て真実とは限りません。健康を守るには、食べ物やその添加物について正しい知識を得ることが大事です。中学生のフトシとエミと一緒に、「食の安全」についての科学的な考え方を学んでいきましょう！

### 食品表示を知ろう (6分47秒)

生鮮食品と加工食品の特徴を理解し、食品表示の読み方を学んでいきます。

- 消費期限と賞味期限の違いとは？
- 加工食品には、名称・原材料名・内容量・消費期限または賞味期限、保存方法、製造者、栄養成分が表示として義務づけられている。原材料名には、食品添加物も記載され、添加物以外の原材料と添加物を分けて表示する。原材料に食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は、それらも表示されるので、食品を選択する際はよく確認する。
- カフェインも大量に摂取すると、健康を害する可能性がある。表示を見て、含まれている量に気をつける。
- 「リスク」とは、食品を食べたときに健康に悪い影響が出る可能性とその度合いのこと。どんな食品にもリスクは潜んでおり、リスクは何をどれだけ量の量食べるのかで決まる。

### 食品添加物について知ろう (5分51秒)

食の安全について学ぶため、フトシとエミは三輪操先生の研究室を訪ねます。三輪先生に食品添加物の役割、その安全基準のメカニズムなどについて語っていただきます。

- 豆腐を固めるのに使用する「にがり」も添加物。また、保存料、防カビ剤、抗酸化剤などを使うことにより、食中毒を防いだり、腐らせて食品資源を無駄にすることもなくなる。
- 新たな食品添加物が指定される際には、「1日摂取許容量」、通称「ADI」を決める。ADIとは、人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても、健康への影響がないと推定される1日あたりの摂取量のこと。ADIはどのように決められ、安全性を確保しているのか解説していく。

### 安全な食べ物ってなんだろう? (2分48秒)

無農薬・無添加の自然食品なら本当に安全なのでしょうか？自然の食べ物でも、毒キノコやフグの内臓など、食べると死亡するようなものもあります。有機野菜、無農薬野菜でも病原菌が付着すれば食中毒の心配をしないではいけません。100%安全な食品というものはなく、どんな食べ物も大なり小なり危険をはらんでいます。健康に害があるかどうかは、食べる量によるのです。

### バランスのいい食生活を! (5分18秒)

私たちは普段ものを食べる上で、何に気をつけたいのでしょうか？まずは、同じものばかり食べず、いろいろな種類、産地のものをバランスよく食べることです。そうすることで、危険を分散することが出来ます。栄養のバランスを考えた食事をするのも大切です。塩分の摂り過ぎにも気をつけたいといけません。食塩相当量の表示に注意し、自分がどのくらい塩分を摂っているか意識しましょう。