



Food issues in Japan

をめぐる日本の課題

「食」との関係を挙げるなら、私たちはまず「消費者」であり、将来「生産者」となる人も出てくるでしょう。どちらの立場であっても、「食」についての「安全」や「値段」、「ムダ」などの問題は知っておきたいもの。「食」を通じて世界に目を向けると、さらに違った課題も見え、視野が一段と広がるように感じるでしょう。

取材文 荒尾貴正(本誌編集デスク)

食の安全を確保する仕組み

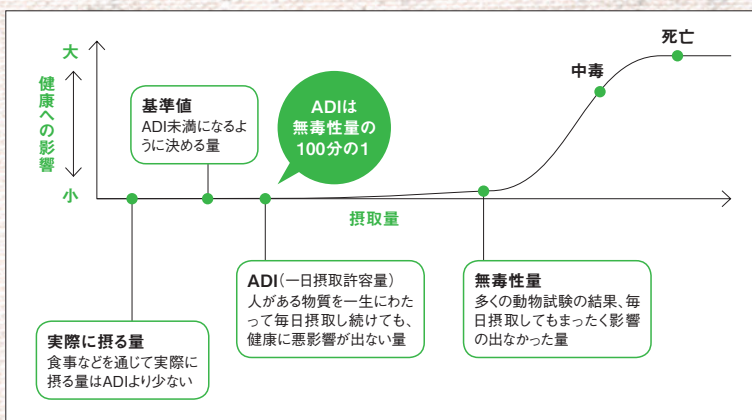
世界標準の「リスク分析」で
日本の安全は管理されている

福島第一原子力発電所の事故に伴い、食品に含まれる放射性物質が人の健康にどの程度影響を与えるのかが焦点となっている。その食品の基準値を検討するにあたり、リスク(健康に悪影響が出る可能性とその度合い)を科学的に評価する役割を果たしているのは内閣府の「食品安全委員会」だ。この組織の誕生の経緯から、わが国の食品安全の取り組みを見ていきたい。

食品安全基本法が制定され、それをもとに食品安全委員会が設置されたのは2003年。その少し前、20世紀末あたりから食の安全を脅かす数々のできごとが起こっていた。英国に端を発するといわれるBSE(牛海綿状脳症)、日本で猛威を振るったO157などである。こうした状況に対処するために、食品の安全性を確保する法律として制定されたのが食品安全基本法だ。この法律によって日本に導入されたのが「リスク分析」という考え方である。

リスク分析とは何か? その前提にあるのは、食の安全に「絶対」はないという考えだ。「すべての物質は有毒である」と語ったのはルネサンス期の医師・パラケルススだが、その言葉を引くまでもなく、水も塩も砂糖も醤油も摂取する量を誤れば人を死に至らしめる。つまり、どんな食品にもリスクがあるという前提でリスクを科学的に評価し、できるだけ低いレベルでコントロールして、安全を確保していこうというのが「リスク分析」という考え方である。

図1 化学物質の量と体への影響



「無毒性量」を超えると実験動物の体に影響が開始する。ちなみにADIはAcceptable Daily Intakeの頭文字を取った言葉。一日あたり・体重1kgあたりの量(mg/kg体重/日)で表す

日本の食は安すぎる！

食品偽装を生む

「消費者至上主義」

その年の世相を表す「今年の漢字」というものがある。2007年は「偽」だったが、それはその年に数々の「食品偽装」問題が発覚したため。ミートホープ[※]、比内地鶏[※]、船場吉兆[※]といったキーワードを並べれば、当時を思い起こすだろう。それらの多くは収束した

が、食品偽装が「掃されたわけではない。今年には「ユッケ食中毒事件」が発生し、死者4人という前例のない被害を出した。二度と起きてはならない事件だが、残念ながら日本には、もう起こらないとはいえない切れない土壤がある。そう指摘するのは農産物流通コンサルタントの山本謙治氏だ。

「消費者が求めるものを消費者が求める価格で提供する。それが至上命題に

なっているのが今の食品業界の現状です。『消費者至上主義』ともいえる構造が、問題を引き起こす元凶ではないかと私は考えています」（山本謙治氏）

バブル経済が崩壊した90年代半ば以降、消費者の財布の紐は堅くなり、安いものが売れ筋となることによってその傾向が年々強まってきたという。

例えば納豆。数年前、大手スーパーが3パック60円台という納豆を発売。大豆の値段や加工費、パッケージ代：原価を考えると、「ありえないし、あつてはならない価格」（山本氏）だが、それが飛ぶように売れた。同時に、高い商品

は売れなくなる。「ひとたび安い商品が出ると、消費者にとってその値段が『常識』となるのです」（山本氏）。他店も仕入先に対して、安い商品を要求するようになる。その結果、60円台、70円台の納豆が続々と市場に投入され、それがスタンダードになった。

食品製造の現場では消費者が求める価格がまずあり、そこから生産現場でかけられるコストが決まる。そのような状況でギリギリまで「経営努力」を強いられる製造業者は、自分の身を守るために何らかの方策をとらざるを得ない。添加物を多用して賞味期限

の基準値や規制の運用ルールを決めるのは、「リスク管理」を担当するそれら省庁である。リスク評価やリスク管理に際し、消費者や食品関連事業者などと情報共有や意見交換を行う「リスクコミュニケーション」も重視されるようになってきている。

ところで、食の安全は摂取する「量」がポイントなだとすると、健康に影響がある量というものを食品安全委員会はどのように見極めるのだろうか。手順として化学物質の場合、まず動物を用いた毒性試験の結果などによって、まったく影響の出なかった量「無

毒性量」をみつめる。それに安全係数として100分の1をかけた値、これが「ADI（日摂取許容量）」となる。このADIを超えないように各省庁が定めるもの、それが使用基準や残留基準といった「基準値」である（図1）。

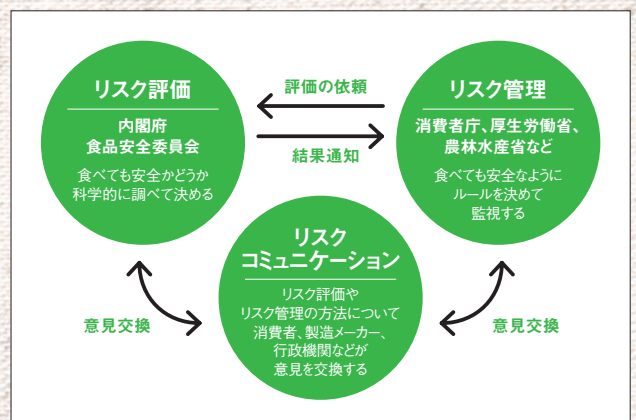
「『食品から基準値を超えたX物質が検出されました』といった報道がなされることがありますが、それをもつてただちに体に害があると考えるべきではありません。それをどれくらい摂取したら影響が出るのか、例えば『それを含んだ野菜を毎日1キログラム、1年間食べなければ〇〇の影響は出

ません』というように摂取量に換算した解説を参考にするのが良いと思います」（食品安全委員会）

以上のようなリスク分析の仕組みは、欧米とも共通する世界標準のものである。日本では「評価」と「管理」を別々の組織が担当しており、信頼性が担保された仕組みであるともいえる。

ただ、何を信用し、どう対処するかは最終的に個人が決めることであり、国が押し付けることもできない。私たちはさまざまな情報の中から、自分にとって正しい情報を選び取る術を身につける必要がある。

図2 食品の安全を守る仕組み～リスク分析の3つの要素



食品安全基本法ができて以来、リスク評価とリスク管理は別々の機関が行うようになった。それ以前はひとつの機関が両方の役割を担うことが多かった

を延ばしたり、原料を偽装したり…。すなわち、今の日本は「製造業者が不正を行わざるを得ない構造」になっているのではないか。

「はつきり言ってしまうと、日本の食は安すぎるのです。そのために多くの生産者が苦しんでいます」（山本氏）

海外とはどう違うのだろうか。例えばスイスは、乳製品が高いといわれる。卵は1個70円以上。「でもスイスの人たちは、あの景観と自国の農業を守る

ためにそれを買います。消費者に自分たちが『買い支える』という気概があるのです」（山本氏）

穀物価格の世界的な高騰により牛の飼料が値上がりしたため、乳価を値上げさせてほしい——日本では牛乳の生産者団体が小売側にそう持ちかけても、却下されることが多い。「フランスやドイツであれば、もしスーパーが生産者の権利を脅かす商品を扱っていると

が始まるでしょう」（山本氏）

すなわち消費者の「成熟度」が違うといえるようである。背景にはメディアの影響もある。欧米のメディアは国連や国際NGOの活動などを通じ、市民が手にとる可能性のある商品がどのようなプロセスで生み出されたものか、倫理的・人道的に問題のないものかどうかを積極的に伝えようとする。日本のメディアはそのような報道がきわめて少ない。多いのは「…こうした

値上げで、ますます私たち庶民の懐が痛みますね…」といったものや、安売りを敢行する店への手放しの賞賛。消費者目線の報道は目立つが、生産者からの視点は少ない。それでは消費者の視野が広がらないのも無理はない。

「新鮮で、安全で、おいしい食品は高くても当たり前です。すばらしい日本の文化や第一次産業を守るためにも、消費者が『買い支える』という意識をもつことが重要だと思います」（山本氏）

食品ロスをなくそう！

もつたない食品を減らす
フードバンク活動

ソマリアは今年7月、国連により「飢饉」が宣言された。今世紀初のケースだ。飢饉とは飢えの最も深刻な段階だが、干ばつや内戦が直撃しているソマリア南部は、数百万人が一日も早い支援を待つ危機的状況にあるという。

そんな事情を聞くと、日本に余っている食料を何とか送り届けられないものかとまじめに考えたいくなる。それは物理的に不可能だとしても、日本が食品

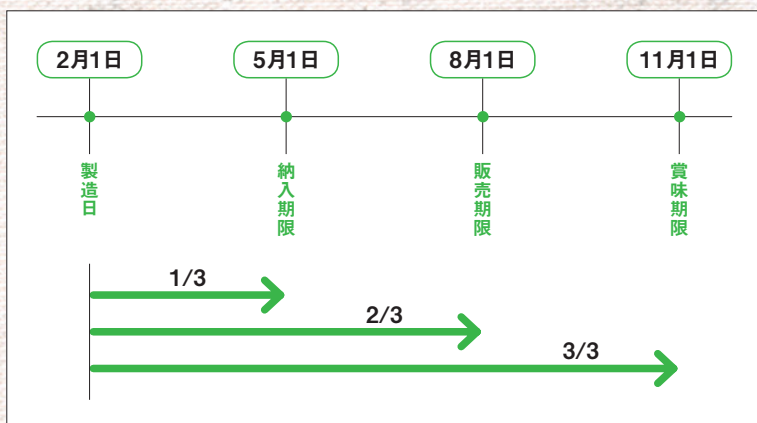
の無駄の多い国であることは事実だ。

農林水産省によれば、この国では年間1900万トンの食品廃棄物が生まれている（2005年度）。そのうち食べられるにもかかわらず廃棄されているもの、いわゆる「食品ロス」は500万トン、900万トンにものぼる。さまざまな原因があるが、そのひとつに挙げられるのが食品業界の「1/3ルール」だ。これは製造日から賞味期限までを3等分し、残り1/3（販売期限と呼ばれる）を過ぎて売れ残っているものは、小売店からメーカーや卸に返品すると

いう暗黙のルール（図3）。これによりメーカーや卸は大量の在庫を抱えるが、その大部分が廃棄されてきたのがこれまでの日本社会であった。

これを「もつたない」と感じ、これらを引き取って生活困窮者らに届ける活動を日本で初めて行ったのはチャールズ・マクジルトンというアメリカ人だ。アメリカではそのような活動は「フードバンク」と呼ばれ、40年以上の歴史をもつ。日本に根付かせるために彼は2000年に団体を立ち上げ（現在のセカンドハーベスト・ジャパン）、本格的に活動をスタートさせた。しかし当初はほとんど相手にされなかったという。企業は商品を渡したがらず、福祉施設は無料

図3 1/3ルールによる期限設定の概念図（賞味期限9カ月の場合）



1/3ルールとは、製造から賞味期限までの期間を「メーカー」「卸」「小売店」「消費者」の3者が均等に分け合うという考え方に基づき、食品業界でできあがったルールといわれる

食の「職」問題

働きすぎて過労死や

うつ病にならないために

東京都葛飾区にあるNPO法人労働相談センターには、労働に関する相談が全国から寄せられる。業種はさまざまだが、ここ数年、外食チェーンで働く人たちからの相談も増えている。長時間労働を強いられて苦しんでいた

り、残業をしても残業代を払ってくれない、労災を認めてもらえないなどの内容が多いという。なぜ外食チェーンではそのような問題が起こるのだろうか？「ひとつの理由は、消費者のライフスタイルの多様化とともに急速に拡大した新しい業界だからだと思います。店が深夜営業や24時間営業といったスタイルになっても、従業員の労務管理が

それに追いついていない会社は多い。1店舗あたり社員は店長のみ、残りはすべてパートやアルバイトといった店がほとんどで、数少ない社員は長時間労働を強いられながらも責任もあるため、自分の苦しみを表明しづらいのではないだろうか。しかし、これは外食産業のみの問題ではなく、紳士服やビジネスホテルなど「チェーン店」という業態に共通する問題です」(労働相談センター副理事長 須田光昭氏)

企業人が働きすぎて過労死をしたり、うつ病になるといった事態について、世間の反応は様々ではない。「会社が悪い」「自己責任なのでは」といった意見もある。実際に相談に来る人たちは、どう思っているのだろうか。「多くの方が『自分のせい』だと言います。どうせ私は学歴がないから、正社員じゃないから、ここしか入れなかったから——だから仕方ない、我慢しなければならんだ。そんなふうに思い込みがちだし、思い込まされているよ

もった。そこで最初は理解のある外資系企業を中心に協力をとりつけ、徐々に活動の輪を広げていった。

販売時期を逃した季節商品やラベルがずれただけのもの、容器がへこんだものなど、食品の品質には問題ないものの販売が難しい商品などを企業から寄付してもらい、児童養護や母子支援などの施設に送り届ける。そうした地道な活動が感謝され、信頼を構築し、これまでに延べ700近い企業・団体から寄贈を受け、約600箇所の施設・団体に届けた。

著しいという。

そうして現在、セカンドハーベスト・ジャパンが取り扱う食品の量は年間800トンを超えた。2000年以前はゼロだったことを考えれば、日本にとって大きな進歩といえるだろう。しかし500万〜900万トンという膨大な食品ロスを考えると、まだまだ私たちが改善すべきことは多いと言わざるを得ない。

実はフードバンク先進国であるアメリカは、40年間の歩みによって、年間200万トンの食品が有効活用されるようになった。そのためフードバンクに寄贈される食品だけでは生活困窮者らをまかなえず、フードバンク自ら食品を作

つて提供することが増えているという。

だとすれば、日本にも可能性はあるはずだ。この先10年後、20年後には、「もったいない」食品の多くはこの国から消えているかもしれない。そのために身近でできることもたくさんある。

「私たちは『フードドライブ』という活動をいくつかの中学や高校に協力していただいています。家庭で余った缶詰などを学校に持ち寄ってもらい、ひとまとめにしてこちらに送っていただく。それを私たちが生活困窮者の方々にお配りするのです。そうした活動も十分に価値のあるものだと思いますね」(セカンドハーベスト・ジャパン 菊地章子氏)



セカンドハーベスト・ジャパンは東日本大震災の2日後には東京から被災地へとトラックを走らせ、食品・物資の提供をスタートさせた。写真は福島県南相馬市での配布風景

食で多文化理解

「食材ピクトグラム」で

安心して食事のできる社会に

自分が不自由のない食生活を送っている場合、食事のたびに不便や不安を感じながら暮らす「誰か」がいることを想像するのは難しい。

例えば東日本大震災の被災地では、アレルギー対応食品の配布に時間がかった。それを待つ人に対して、「こんな時に好き嫌いを言うな」という声も聞かれた。「食物アレルギー」というものを理解している人はそれほど多くないのだ。「宗教の戒律」も同様の問題とい

うに感じます。それは大変残念なことです。あらゆる働く人には守られるべき権利があり、憲法で保障されています。自分を責めるべきではないし、もし会社が間違っているのなら、同じように苦しむ人たちのためにも声をあげてよいのではないのでしょうか（須田氏）

経費を極限まで削減しようとする会社は現場に大きなしわ寄せが行く。店長が休まず働いて、業績を何とか保

ついているといった店も少なくない。そんな店長を見ていると他の人も帰りづらくなり、1店舗丸ごと長時間労働にただ働きといった事態にもなる。個人の判断が利かないそのような状況は外食チェーンに限らずどんな職場でも起こりえることを、私たちは肝に銘じなければならぬだろう。

では自分を守るために私たちはどうすればいいのだろうか。正社員にせ

よ、アルバイトにせよ、次のことに留意してほしいと須田氏はアドバイスする。

●「労働条件」を書面で明示してもらい、それを確認してから働き始めること。「明日から時給850円で、よろしく」といった口約束はトラブルのもと。

●「給与明細」をもらったら、内容をチェックする。残業代が間違いないか、保険に入っているか、身に覚えのない引き落としはないかなどを確かめる。

● 万が1のために、毎日の労働時間を記録しておく。タイムカードをコピー、撮影しておくのもいい。

● 「来月から時給を下げる」などと言われても安易に合意しないこと。本人の合意ぬきで労働条件の不利な変更はできないことになっている。「考えさせてください」と答え、納得いかないのなら、労働組合やNPO、弁護士などに相談するのもいい。

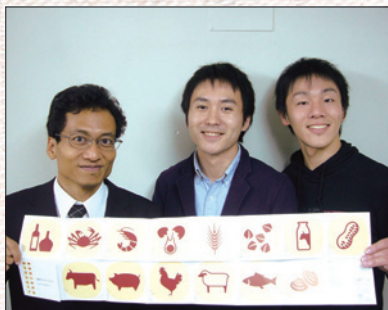
えよう。

05年の春、サウジアラビアから来た友人が日本食にチャレンジしたいというので、菊池信孝氏はよろこんで大阪の街を案内した。ところが入る店、入る店、彼は拒否。料理に何が入っているかわからないから食べられないというのだ。宗教の戒律により豚肉が食べられないことは事前に聞いていた。だから寿司屋にも連れて行ったが、寿司に豚肉が入っていないことが自明なのは「日本人だから」であって、外国人が同じようにわかれると思うのは思い過ぎだったと菊池氏は気づかされた。その日は結

局ファーストフードのフィッシュバーガーを食べて帰った。「ホンのごはん、たべたかったのに……」。彼のつぶやきが、胸に深く突き刺さった。

そうして菊池氏は行動を開始。通っていた大阪外国語大学（現在の大阪大学外国語学部）の留学生に片っ端からヒアリング。学食には食べられるものがない。日本語がわかるようになってからも食べ物とはわからない……そんな意見がたくさん集まる。その夏の学園祭で模擬店すべてに多言語の「食材成分表示」を提案。実施すると評判は上々。菊池氏はインターナショナルと食を掛け合わせた「インターナショナル」という団体を立ち上げ、食を通して多文化理解の活動をスタート。

調べてみれば日本で生活する外国人



食材ピクトグラム開発チームのメンバー。国内外1500人以上の協力を得て完成した（真ん中が菊池氏）



APEC関係者の宿泊先ホテルで使用された食材ピクトグラム。「料理が選びやすく親切な表示」との評価を得た

は200万人以上、食物アレルギーをもつ日本人は300万人以上いる。子どもも高齢者もいるから、成分表示は絵文字がいい。そこで「食材ピクトグラム」というツールを開発。それを全国に普及させる活動を菊池氏は学生時代から現在までずっと続けている。昨年横

浜で開催されたAPEC首脳会議において、レセプションパーティーなどが行われたホテル6社で食材ピクトグラムが採用され、国内外の関係者に大きく認知された。今後いつその普及が期待される場所である。「事業として考えるとまだ厳しいです

が、共感し、協力してくださる方はたくさんいます。活動を始めたころ、「あなたのような日本人を待っていた」と外国人の方に言われました。そんな言葉が今も私を支え続けてくれているのかもしれない(菊池氏)

ぜか日本になかったのが食材ピクトグラムだが、実は世界でもこのように汎用的で網羅的な食材表記のマークは存在しない。これを世界標準にし、世界中の誰もが笑顔で食生活を送れるようにしたい。それが菊池氏の夢である。

日本食を世界遺産に！

原発で揺らいだ日本食文化の価値を回復、向上させる試み

レストランの評価を星の数で示すことで知られるミシュランガイドによれば、日本は世界一星の数が多い国である。寿司、天ぷら、すき焼き、ふぐといっ

た和食を中心に「世界」の美食の国ともいわれている。ところが原発事故の影響で風向きが変わった。日本の食・農林水産物の信頼が世界の中で揺らいでいるのだ。そこで農林水産省は日本食の価値の回復・向上を図るため、「日本食文化の世界

無形遺産登録に向けた検討会」を今年7月に設置、検討を開始した。ユネスコによって審査が行われる世界遺産には、「平泉」の文化遺産のような有形遺産や、「小笠原」の自然のような自然遺産のほかに、「無形文化遺産保護条約」に基づく無形遺産がある。これは社会的慣習や祭礼行事、伝統工芸技術といった形にならないものが対象である。日本ではこれまでに能楽、歌舞伎、雅楽、京都祇園祭など18件が登

録されている。世界に目を向けると、食分野ではフランスの美食術、地中海料理(申請国はスペイン、イタリア、ギリシャ、モロッコ)、メキシコの伝統料理が登録済み。さらに韓国の宮中料理が今年11月に登録される見通しだ。日本は今後、登録する日本食文化の内容について検討を進め、来年3月にはユネスコに申請書を提出する予定。順調に行けば、13年11月には世界無形遺産に登録される。

ト・エイジング国際共同研究センターは09年、現役大学生400人と、4年制大学を卒業した会社員500人を対象に「朝ごはんに関する意識と実態」についてアンケート調査を行った。大学生を対象とした調査では、小学生のころから現在まで朝食を「ほぼ毎日摂り続けている」大学生と「毎日

人生を成功に導く朝ごはん

大学受験や就活には「和定食」が最も効果的

朝食の習慣と学力に密接な関係が

あることは、教育現場ではもはや常識といえるだろう。文部科学省による「全国学力・学習状況調査」の結果からも、朝食を「毎日

食べる」子どもの成績はすべての科目で最も高く、「まったく食べない」子どもが最も低いことが明らかになっている。これは小学生と中学生のデータだが、大学受験や社会人生活にも朝食の習慣が影響することを示す興味深い調査結果がある。

東北大学 加齢医学研究所 スマー

毎日摂り続けている」大学生と「毎日

は損らない」大学生とを比較すると、前者は偏差値65以上の大学に入っている比率が約10ポイント高く、現役合格率は約6ポイント高く(図4)、第二志望大学合格率は約4ポイント高い(図5)という結果になった。

社会人を対象とした調査では、年収の高い人ほど朝食を「ほぼ毎日摂る」率が高かった(図6)。また、大学受験当手を振り返ってもらうと、毎日朝食を摂る習慣のある人のほうが現役合格率も、第二志望大学合格率も高かった。さらに、大学新卒時に第二志望の企業に就職する率も約12ポイント高かった(図7)。

以上により、朝食の習慣の重要性はわかったが、どんな朝食を摂るのが理想的なのだろうか。同センター長であり、脳機能開発研究の第一人者である川島隆太教授は、朝食と知的作業効率との関連性を見る実験を行った。

20〜30代のビジネスマンを3グループに分け、第1グループは洋定食(食パン、ゆで卵、ハム、サラダ、ヨーグルト)、第2グループはおにぎり(のり付きで具なし)、第3グループは朝食抜き(水のみ)を摂ってもらい、作業の集中度や暗算の能率などのデータを取った。

すると意外な結果が出た。第1グループの成績が最も高かったのは当然としても、おにぎりだけの第2グループは、朝食抜きの第3グループとほとんど差が出なかった。糖質のみでは脳は十分に働かないことがわかったのだ。別の実験から同様のことを確認できたという。

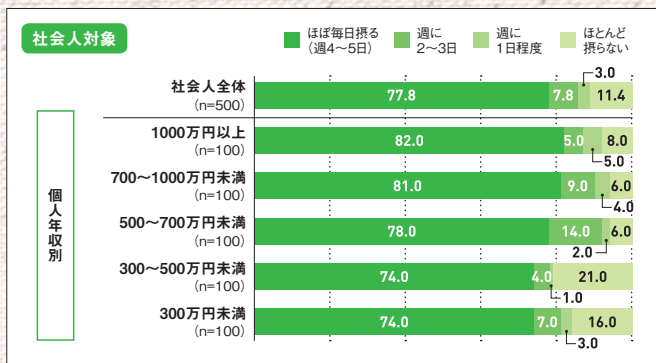
「つまり、脳を活発に働かせるには糖分だけではだめで、バランスの取れた食事が必要なのです」(川島教授)

川島教授によれば、脳を活性化させる朝食のポイントは2つあるという。ひとつは、脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に摂ること。主食は、消化の良いパンよりも米が適している(パンにするなら全粒粉パンがベター)。消化の良すぎる食事は、脳を長時間きっちり働かせるためには逆効果だからだ。

もうひとつは、ブドウ糖が有効に脳細胞に使われるようにするための補助的な栄養素(ビタミンB群、必須アミノ酸のリジンなど)をきちんと摂ること。

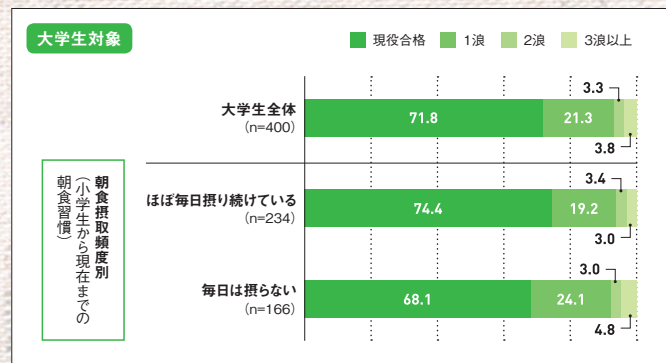
以上を具体的に言うと、「ごはん+豚汁+サラダ+納豆」。これが脳科学の最前線が導き出した「理想の朝食」である。

図6 〈社会人対象〉平日(仕事のある日)に朝ごはんを摂る頻度



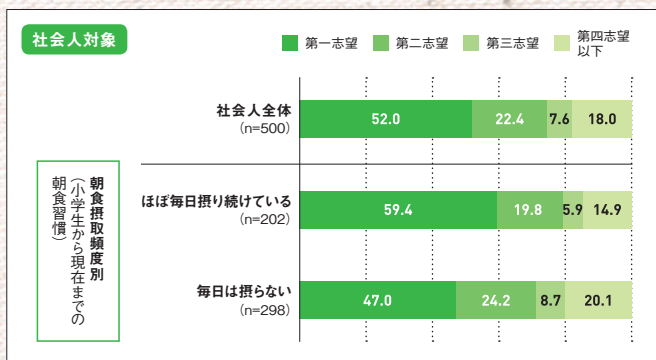
社会人は77.8%の人が朝食を「ほぼ毎日」摂っているが、年収1000万円以上の人が82.0%なのに対し、500万円未満の人は74.0%。「ほとんど摂らない」比率もそのラインで差が出た

図4 〈大学生対象〉現役合格率



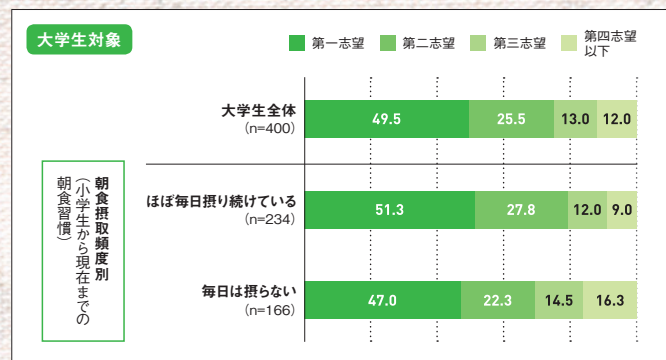
現役合格率は、朝食を「ほぼ毎日摂り続けている」大学生が74.4%。対して「毎日は摂らない」大学生は68.1%という結果。後者は1浪や3浪以上が多い傾向

図7 〈社会人対象〉新卒時に就職したのは第何志望の企業か



大学新卒時の第一志望企業への就職率は、朝食を「ほぼ毎日摂り続けている」社会人が59.4%。対して「毎日は摂らない」社会人は47.0%という結果。第二志望まで加えると差は縮まる

図5 〈大学生対象〉第何志望の大学に入学したか



第一志望合格率は、朝食を「ほぼ毎日摂り続けている」大学生が51.3%。対して「毎日は摂らない」大学生は47.0%。第二志望まで加えると両者の差はさらに広がって、約10ポイント違う