

## 食品の 安全・品質と 表示を考える

# 消費者はどういった点を ポイントに食品を選ぶのか

食品の安全性や品質を科学的な視点で解説し、食品表示の見方や課題、「食品表示法」などを紹介します。

板倉 ゆか子 Itakura Yukako 消費生活アナリスト  
元国民生活センター商品テスト部調査役。放送大学非常勤講師、  
公益社団法人全国消費生活相談員協会関東支部食の研究顧問。

### 食品を選択する基準と 安全性のかかわり

食品の表示には、①食品を摂取する際の安全性の確保と、②自主的かつ合理的な選択のための情報が求められています。

消費者が食品を選ぶ基準には、さまざまな要素があります。

2008年に行った調査\*1によると、消費者は食品(加工食品)を選択する際の基準について、「安全性」(76.8%)に加えて、安いか、高いかといった「価格」(54.0%)などが大切な要素であると回答しています(図)。「おいしさ」を基準に

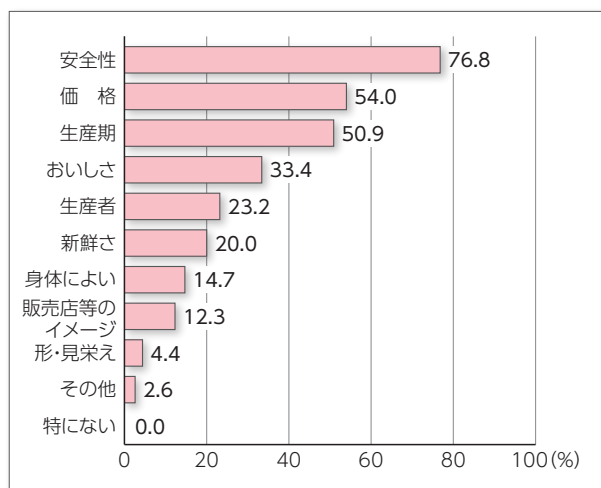


図 食品(加工食品)を選択する際の基準(2008年度)

回答者数は1,807人。選択肢の中から3つを選択

選ぶ人は33.4%と、決して多くはありませんが、おいしさが購入時に重視されることは海外での調査を見ても明らかです\*2。

このように、食品が持つ要素のどこにポイントをおいて食品を選択するかによって、「安全性」という一番重要な要素が、知らず知らずに欠落してしまう可能性もあります。

### 「おいしさ」とは

おいしさの尺度はどのように形成されるのでしょうか。生まれたての赤ちゃんが甘味を好んだり、疲れてくると甘味を欲しくなるのは、甘さのものと糖分がエネルギーとして利用されやすいことを本能的に知っているからです。汗をかいたとき塩味を求めるのも生理的欲求があるからです。エネルギーの高い脂肪分が好まれるのは人間の長い歴史の大部分が飢餓との戦いであった名残です。

一方、食品の「酸味」は腐敗の徴候の信号として働き、「苦み」は毒物などの食べてはいけない有害物の信号の働きがあるといわれています。しかし、食品によってこれらがおいしさとなるのは、味覚が分化し、食経験が親から子へと伝えられてきたからです。おふくろの味がおいしいといわれるように、味覚は本能だけでなく、

\*1 「平成20年度国民生活モニター調査結果(概要)～食品表示等に関する意識調査～」  
<http://www5.cao.go.jp/seikatsu/monitor/pdf/syokuhin09072801.pdf>

\*2 「食品一般」に対しての質問。「日本食品に対する海外消費者意識アンケート調査(中国、香港、台湾、韓国、米国、フランス、イタリア)7カ国・地域比較」2013年3月 独立行政法人日本貿易振興機構(JETRO)農林水産・食品調査課  
<https://www.jetro.go.jp/jfile/report/07001256/kaigaishohisha.pdf>

食経験の中でかたち作られていきます。食べ慣れたもののおいしいといわれる<sup>ゆえん</sup>所以です。

利便性から市販の加工食品を利用していると、おふくろの味より食べ慣れた市販のものをおいしいと感じる方向へ味覚は変わっていきます。

私がかつて行った実験では、銘柄を隠してモニターに選んでもらうと、ふだん家庭で使われている手頃な価格の銘柄が「おいしさ」で高得点になり、素材の品質にこだわった高価な銘柄が必ずしも上位にはならないことがいくつかの加工食品でみられました。

素材の質をカバーし、“やみつきの味\*3”になるといわれる甘味や脂肪分などを多用することで、食品は価格を抑えながら、おいしさを増し、消費者を引きつけることができるようになります\*4。しかし、このような食品を日常的に利用することで生活習慣病につながっていく可能性があることも知っておく必要があります。

### フードファディズムに陥らないために

食品には、からだへの作用や働きとして、①必要な栄養素を補給して生命を維持する栄養の機能 ②嗜好・食感など、食べたときにおいしさを感じさせる機能 ③健康維持に関わる生体調節を行う機能などがあります。

最近、食品の機能性表示の解禁がどこまで進むかに注目が集まっています。食品の栄養やおいしさに期待できなくても、「機能性を持つ」ことが、消費者にとって食品を選ぶ大きな要素になる場合もあります。

人には、恒常性を維持する機構が備わっているので、病気を自然に治癒することもできます。

\* 3 伏木 亨「やみつきを支配する旨味の科学」  
[http://kinkiagri.or.jp/activity/Lecture/lecture21\(090618\)/2fushiki.pdf](http://kinkiagri.or.jp/activity/Lecture/lecture21(090618)/2fushiki.pdf)  
 \* 4 マイケル・モス著 本間徳子訳「フードトラップ 食品に仕掛けられた至福の罠」(日経BP社)  
 \* 5 高橋久仁子「食生活への態度と食物・栄養情報に対する見解」  
<https://gair.media.gunma-u.ac.jp/dspace/bitstream/10087/884/1/area034213.pdf>

一方で、暗示された効果を信じることで食品そのものに治療効果があるように見える場合がよくあります。これをプラセボ効果といいます。

「<sup>いし</sup>鯛の頭も信心から」といいますが、たとえ偽薬であっても、信じると大きな効果が生まれることもあります。例えば慢性関節炎などでは、本当は効果がないものであっても、偽薬によって8割の人に効果を感じさせることが可能といわれています(表)。

科学が立証した事実に関係なく何らかの食べものや栄養が与える影響を過大評価することはフードファディズムといわれていますが、過大評価された情報を広告宣伝し、効果があると思込込ませることで、プラセボ効果が生まれ、口コミで情報が広がっていきます。

体験談の効果(効かなかった例は無視して、効果があつたと言う人たちの報告)だけを広告に掲載したり、「といわれている」等、事実をあいまいにして暗示するなど、宣伝にはさまざまな手法があります。

フードファディズムに陥らないためには、“メディア・リテラシー”を身に着けるとともに、“健康”ということに、こだわり過ぎないことも必要です。なお、健康維持を考えた食生活を実践しようとしている人ほど、正しい情報だけでなく、誤った情報も信じる傾向があることを知っておきましょう\*5。

疾患または症状	主観的改善率(%)
パーキンソン病	6-18
枯草熱	22
腸運動の衰弱	27
不安、ふるえ	30
痛み	4-20-30-50-60-86
咳	36-43
血圧への影響	51-60
飛行機酔い	58-61
胃潰瘍・十二指腸潰瘍	55-75-88
慢性関節炎 (患者の全身状態の改善)	80

**表** 偽薬の投与による疾患または症状の主観的改善率  
 出典：パトリック・ルモワヌ『偽薬のミステリー』(紀伊國屋書店)より(「ラパス」第11号からの引用)