内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】
[生活の中の食品安全－食品の安全性に関する情報の集め方・読み方－その1]　　平成31年3月15日 配信

今月の e-マガジン【読み物版】は、「食品の安全性に関する情報の集め方・読み方」です。
みなさんは、ご自身が手にした情報が信頼できるものかどうか、不安に感じたことはありませんか？

1. はじめに

食への関心が高まり、また、誰もが手軽に情報発信できるようになった昨今、食品の安全性についても様々な情報が飛び交っています。私たちは、テレビやラジオ、新聞、書籍・雑誌の他、いわゆるソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）等、様々なものから情報を入手できます。
しかし、これらの情報の中には、科学的根拠に乏しいもの、偏った情報をもとに不安を煽るような内容のもの等も見られます。氾濫する情報に振り回されないために、情報の集め方や読み方を知っておくことは重要です。

2. 情報の読み方

情報を読むときのポイントを以下に３つ示します。

(1)その根拠は？と問うてみよう
大切なのは、「根拠に基づいて考えること」です。
情報を鵜呑みにしてそのまま信じることがないよう、科学的知見に基づいた内容か、必ずその根拠を確認すること。
特に、食品の安全性を考えるときには、ハザード（危害要因）※の毒性の強さだけでなく、その摂取量も重要になります。
根拠を確認する際には、この点が考慮されているかにも注目することが大切です。
※ハザード（危害要因）：ヒトの健康に悪影響を及ぼす原因となる可能性のある食品中の質や食品の状態のことです。

(2)出来事の「全体」を意識すること
情報によっては、ほんの一部の出来事だけに注目が集まるようにしているものもあります。
サプリメントについて 5 人の効果があった例があっても、その他に 995 人の効果が無かった例があるかもしれません。
常に全体を意識し、「この例は、ほんの一部の出来事かも」と思い返してみることが大切です。

(3)情報の出どころを確認すること
例えば、インターネット検索結果の上位に出てきたからといって、必ずしも信頼できる情報とは限りません。そのまま鵜呑みにせず、発信者、発信日、情報の出典等を確認するよう心掛けるとが大切です。
引用の場合、元の情報の一部だけが切り取られ、本来とは異なる趣旨で使われていることもあります。
引用元にあたって前後の文節や結論を読んでみる等、一部だけでなく全体を確認することが大切です。

3. 信頼性の高い情報を集めるには

ご自身の見聞きした情報が信頼性の高いものなのかどうか、判断出来ないこともあります。
そのようなときは、信頼できる機関の情報を調べたり、問い合わせたりして確認することが大切です。
また、食品に関する信頼性が高い情報を集める方法の一つに、行政機関等が行っている「リスクコミュニケーション（※）」への参加があります。
リスクコミュニケーションの形式は多種多様ですが、行政機関が行うものでは、意見交換会の実施や各種媒体を通じた情報発信等があります。
科学的な知見に基づく情報を提供しており、そのリスクに関する知識を深めることができるだけでなく、意見交換会のような場では、自らの疑問を質問したり、意見を述べたりすることもできます。
また、さまざまな立場の参加者からの意見を聞く場でもあります。
※リスクコミュニケーション：あるリスクやそれへの対応等について、一般市民、行政、メディア、事業者、専門家といった関係者（ステークホルダー）が、それぞれの立場から相互に情報や意見を交換することです。

4. 食品安全委員会が行っている情報発信

食品安全委員会が行っている情報発信の一部をご紹介します。
食品の安全性に関する情報を、科学的な根拠に基づき発信しています。ぜひご活用ください。

◇食品安全委員会 HP　http://www.fsc.go.jp/
　食品健康影響評価の結果や、食品の安全性に関する最新の情報、
　委員会・専門調査会・意見交換会の開催状況等について情報提供しています。
　広報誌「食品安全」の閲覧や、各種講座等への登録もこちらから可能です。
　また、お子さま向けのページとして「KIDS BOX」をご用意しています。
　食品の安全性について分かりやすく解説しており、教材としてもご利用頂けます。

◇Facebook　http://www.fsc.go.jp/sonota/sns/facebook.html
　健康に悪影響を及ぼすおそれがある食品の危害情報のほか、報道等で取り上げられた危害要因についての科学的知見、リスクコミュニケーション情報等について、迅速に提供しています。

このほか、メールマガジン、ブログの発行等も行っています。詳しくは HP をご覧ください。

≪参考≫
・食品安全委員会「食品の安全に関するリスクコミュニケーションのあり方について」（平成 27 年 5 月 28 日）
http://www.fsc.go.jp/osirase/pc2_ri_arikata_270527.data/riskomiarikata.pdf

内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】
[生活の中の食品安全 ー食品の安全性に関する情報の集め方・読み方ー
その2]　平成31年3月29日 配信

今月の e-マガジン【読み物版】では、食品の安全性に関する情報の集め方や
読み方についてお伝えしています。今号では QA をお届けします。

****
Q1. 食品の安全性に関する情報を読むときの注意点は何ですか？
Q2. 信頼性が高い情報は、どうすれば手に入りますか？
Q3. 食品安全委員会ではどのような情報発信をしていますか？
****

Q1. 食品の安全性に関する情報を読むときの注意点は何ですか？

A1. 食への関心が高まり、また、誰もが手軽に情報発信できるようになった昨今、
食品のリスクや効果についても色々な情報が飛び交っています。
根拠のない情報に振り回されることのないよう、一旦立ち止まって、懐疑的に
捉えてみる姿勢が必要です。
情報を読むときのポイントを以下に３つ示します。

(1)その根拠は？と問うてみよう
　大切なのは、「根拠に基づいて考えること」です。情報を鵜呑みにしてそのまま
　信じることがないよう、科学的知見に基づいた内容か、必ずその根拠を確認する
　こと。特に、食品の安全性を考えるときには、ハザード（危害要因）※の毒性の
　強さだけでなく、その摂取量も重要になります。根拠を確認する際には、この点
　が考慮されているかにも注目することが大切です。

　※ハザード（危害要因）：ヒトの健康に悪影響を及ぼす原因となる可能性のある
　食品中の物質や食品の状態のことです。

(2)出来事の「全体」を意識すること
　情報によっては、ほんの一部の出来事だけに注目が集まるようにしているものも
　あります。
　サプリメントについて 5 人の効果があった例があっても、その他に 995 人の効果
　が無かった例があるかもしれません。
　常に全体を意識し、「この例は、ほんの一部の出来事かも」と思い返してみること
　が大切です。

(3)情報の出どころを確認すること
　例えば、インターネット検索結果の上位に出てきたからといって、必ずしも信頼
　できる情報とは限りません。
　そのまま鵜呑みにせず、発信者、発信日、情報の出典等を確認するよう心掛ける
　ことが大切です。
　引用の場合、元の情報の一部だけが切り取られ、本来とは異なる趣旨で使われて
　いることもあります。
　引用元にあたって前後の文節や結論を読んでみる等、一部だけでなく全体を確認
　することが大切です。

<<参考>>
「情報の見極め方」(「統合医療」情報発信サイト　厚生労働省「統合医療」に係る情報
発信等推進事業)
http://www.ejim.ncgg.go.jp/public/hint/index.html

Q2. 信頼性が高い情報は、どうすれば手に入りますか？

A2. 食品に関する信頼性が高い情報を集める方法の一つに、行政機関等が行っている「リスクコミュニケーション」への参加があります。リスクコミュニケーションの形式は多種多様ですが、行政機関が行うものでは、例えば、意見交換会や各種媒体を通じた情報発信があります。
科学的な知見に基づく情報を提供しており、そのリスクに関する知識を深めることができるだけでなく、意見交換会のような場では、自らの疑問を質問したり、意見を述べたりすることもできます。
また、さまざまな立場の参加者からの意見を聞く場でもあります。
※リスクコミュニケーション：あるリスクやそれへの対応等について、一般市民、行政、メディア、事業者、専門家といった関係者（ステークホルダー）が、それぞれの立場から相互に情報や意見を交換することです。

Q3. 食品安全委員会ではどのような情報発信をしていますか？

A3. 食品安全委員会が行っている情報発信の一部をご紹介します。
食品の安全性に関する情報を、科学的な根拠に基づき発信しています。ぜひご活用ください。

◇食品安全委員会 HP　http://www.fsc.go.jp/
　食品健康影響評価の結果や、食品の安全性に関する最新の情報、
　委員会・専門調査会・意見交換会の開催状況等について情報提供しています。
　広報誌「食品安全」の閲覧や、各種講座等への登録もこちらから可能です。
　また、お子さま向けのページとして「KIDS BOX」をご用意しています。
　食品の安全性について分かりやすく解説しており、教材としてもご利用頂けます。

◇Facebook　http://www.fsc.go.jp/sonota/sns/facebook.html
　健康に悪影響を及ぼすおそれがある食品の危害情報のほか、報道等で取り上げられた危害要因についての科学的知見、リスクコミュニケーション情報等について、迅速に提供しています。

以上