


日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長



食品表示は消費者にとって食品を選択するときの重要な情報です。見方によってはメーカーの責任逃れの要素が強いのではと思うこともありますが、買い物にも原材料、栄養成分、アレルギー表示、賞味期限などの意味を理解する相応の見識が必要です。特に賞味期限には敏感な人が多く、それを過ぎると、味をみる、においをかぐ、加熱するなどして食べられるかどうかも確認せずに廃棄する状況は目に余ります。賞味期限とはメーカーが設定したおいしく食べられる期限、たとえば卵は生食する場合の期限です。鶏が卵を産んで温める様子を見ればわかるように、じつは卵はかたい殻に守られた日も

ちする食品で、表示の期限がある程度過ぎても加熱して食べれば問題は無いのにその判断ができないのです。じつにもったいない。

食品が安全であるかを心配するなら、自分自身で作物を育てて加工・調理して食べるほかはありません。これには時間もお金もかかります。現在の日本はほどほどの価格で膨大な種類の食材が希望どおりの分量でいつでも手に入る、たいへん恵まれた国です。これを支える経済の発展、そして食品の生産・加工・流通の驚異的な進歩があったからです。安定した食料の供給は国の営みの基本です。これらの進歩に見合った見識を私たち自身が持つことが重要なのです。

表示の意味を理解し  
賢く行動する  
相応の見識が必要です