

## TOPICS

### 2020年8月31日 第1回食と健康の未来 フォーラムを開催

味の素株式会社は、食に対する風評や不十分な情報により起こる社会課題に対し、企業として正確な情報を伝え、生活者の疑問にもっと答え理解を得るための具体的な取り組みとして、「食と健康の未来フォーラム」を2020年8月31日（月）に開催しました。

第1回の今回は、『食品添加物のこと、考えてみませんか？～私たちはどうして「無添加」が気になるのだろう～』と題し、長年誤解や不安感が解けない食品添加物について取り上げました。タレントのスザンヌさんをはじめ、有識者や業界の代表者にもご参加いただき、当日は同時視聴者数1300人（のべ視聴者数：2600人）を超える生活者を交え、食品添加物の安全性や安心できる食の選択について議論を行いました。その様子をレポートします。



## 開会挨拶

### なぜ「食と健康の未来フォーラム」を開催したのか？

今、私たちの毎日の暮らしに溢れる情報の中には、決して正確とは言えない誤った情報もあり、どれが正しい情報かを見分けるのはとても難しいことだと思います。特に、食の安全に関わる情報に関して、人々はとても敏感になっています。これまでも、安全性に疑念が少しでも生じるとあっという間に世の中に広まり、正しい情報と不安を煽る不確かな情報が溢れ、多くの人々が安心できる状態になるまでには長い時間と多くの社会的負担が生活者に課せられます。

今、SNSなどを通じた見えない発言者の情報が溢れ、その分、いわゆる”フェイクニュース”に惑わされるリスクも増しています。だからこそ今、食の情報、特に安全と安心、すなわち食を楽しみ、健康な生活を送るために必要な、正確な情報を社会全体で分かち合うための場、不安に思うことや疑問に思うことをお互い納得するまで話し合える議論の場が必要ではないかと考え、「食と健康の未来フォーラム」を開催することにいたしました。

本フォーラムで、皆さまが今まさに抱えている不信感や疑問が解決され、明日から安心しておいしく食事をしていただき、食生活がより豊かになることを願っております。

## 西井 孝明

味の素株式会社  
代表取締役 取締役社長 最高経営責任者





## 食品添加物の存在意義や安全性が生活者に理解されていない現状を重く受け止める

**西井:** 第1部を伺い、思った以上に食品添加物は曖昧な捉え方がされていると思いました。食品添加物は、我々食品メーカーにとっては欠かせないものですが、生活者の約半数が不安に思っている。何のために食品添加物が使われているのか、伝えきれていないことを改めて痛感しました。

**下村:** 食品添加物は食品メーカーの効率性や利便性のために「欠かせない」んだらう、と思っている人も多いと思いますが、そういう文脈で仰ったのではなく...?

**西井:** そうです。例えば、お豆腐は「にがり」で豆乳を固めていますが、「にがり」は食品添加物です。栄養価を高めるために、ビタミンやミネラル、アミノ酸が入っている食品がありますが、これらも食品添加物で、生活者のベネフィットのために使用していると思います。古代ローマ時代でも、うま味調味料の成分である「グルタミン酸」が見つけれられていますから、人類の歴史とほとんど変わらない時から長い間私たちはこの素材を食に取り入れています。

**小木曾:** 無添加を選ぶ人が多い一方で、第1部の街頭インタビュー映像を見ても、無添加を選ぶ理由を明確に説明される方はあまりいないようでした。僕はどっちでも良い派なのですが、「食品添加物は気にしない、どっちでも良い」より、「無添加を選ぶ」と答えたほうが楽し面倒も避けられますよね。食品添加物は安全、問題ないなんて言ったら、「えっ」と驚かれたり、相手によっては批判してくるのではという不安もあるのではないのでしょうか。

**下村:** 人は本能的に危険なもの避けると言う話もありましたが、ならば「大丈夫だ」という情報は、どうやって伝えたら良いのでしょうか。

**唐木:** やはり科学の知識が多少は必要だと思います。食品の安全を守る仕組みがどうなっているのか、最低限のことは理解をしておかなくてはいいけません。例えば食品添加物の場合、一生の間、毎日食べ続けても何の影響もない非常に微量しか添加を許されていないことや、発がん性物質や体内に蓄積される物質は絶対に使ってはいけないことなど、そうした知識を持つだけでも随分考え方は違ってくるのではないのでしょうか。

**下村:** 食品添加物を安全だと言っている科学者と、食品添加物が危険だと主張している団体がそれぞれ、自分の主張に説得力があるデータを選択している場合、無限の並行線になってしまいませんか？

**唐木:** 最近のリスクは目に見えません。チェルノブイリ原発事故があった時、ドイツの哲学者が書いた本で言っていたことですが、化学物質も放射線は目に見えず、五感では分からない。科学者が専門機器で調べて初めて分かります。自分では調べられないから、科学者や行政が信頼できなければ不安になってしまうのです。食品添加物も同じで、どれくらいの量が入っていて、どのくらい危険かは、味やにおい、色では分からないのです。そうすると誰かの言うことに頼るしかない。「食品添加物は

危険」と主張するインターネット上の情報か、「食品添加物は安全」と言う厚生労働省や食品安全委員会、どちらを信頼するかという話になってしまう。その解決には、情報発信者が信頼を得られるような発信の仕方をする必要があります。

## 減塩や減糖、食中毒対策にも。 在宅医療の現場で活用される食品添加物

**下村:** 管理栄養士として日々の患者さんとのコミュニケーションの中で、食品添加物の不安を取り除けないなど、何か事例はありますか？

**中村:** 在宅医療の現場で患者様を訪問するときに、食品添加物が良いのか悪いのかを聞かれたりします。食品添加物は国が安全性を認可しているもので、厚生労働省のホームページを見せてあげたりもします。国が安全性を認めているということは、信頼性と妥当性があると思うので、安全性を心配する必要はないと伝え、なるべく安心してもらえるよう説明をしています。それでも不安に思う人がいるので、理解をもう少し広められたらと思っています。

**下村:** 「国が認めているから心配ない」という説明で、通用しますか？では逆に、在宅医療の現場で「ほら、食品添加物がないと困るでしょ？」というような場面は、あるんですか？

**中村:** たくさんあります。まず、私が訪問している患者様の中には生活習慣病の方もいらっしゃる、減塩が課題です。減塩の食事は味が薄いので、おいしく食べてもらう工夫が必要です。また糖尿病の患者様には砂糖のかわりに甘味料で甘さを感じていただき満足感を得ていただきます。高齢者は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化するリスクが高く、政府からも買い物控えるような指示がありました。そうなる**と買い物に行けない中で、保存料が使われていないものは鮮度が早く落ちたり、食中毒のリスクが増えたり、また鮮度が悪くなったものを食べることでより体調を崩してしまったり、いわゆる低栄養を招いてしまうこともあります。食品添加物は私たちの食生活に重要な役割を担っていると言わざるを得ません。**

**西井:** 病院や介護施設で食事を提供する際のガイドラインでも、願わくば「無添加であれ」が受け継がれています。それにより、お出汁を昆布からとり、できるだけ作りたてのものを、という具合に食品添加物と対立しなければならない。1日の食材費が決まっている中で、結果的においしさにこだわりきれない施設食が提供されていることを耳にします。入居者の方々はおいしくないと食べませんよね。そうすると残食率が高くなり、中村先生がおっしゃったように低栄養になってしまうのです。ここにうま味調味料を使っていくとコストを下げ、その分食材に回しておいしい減塩を進めることができるのですが。

## 食品添加物の利用は、お客様の豊かで健康な生活のための1つの手段として、適切に使っていく

**下村:** セブン-イレブンさんでは、無添加を前面に打ち出している商品がたくさんあるように感じますが、食品添加物についてどう考えていらっしゃるのでしょうか。

**齊藤:** 2002年より、フレッシュフードを中心に保存料や合成着色料不使用という訴求をしてきましたが、食品添加物を使っていないかといえば、そんなことはありません。ほとんどの商品が食品添加物の恩恵を受けているのが実態です。当時、保存料や合成着色料不使用を訴求した背景には、「添加物が使われているコンビニ弁当は不健康だ」という報道があったからです。しかし、現在は行政や消費者団体のの方々がそういった不使用表示は消費者に誤認を与えるのではないかと議論されていることもあり、食品添加物との向き合い方を模索していかなければいけないと思っています。風向きが変わってきたなど。当社としては、保存料・合成着色料不使用の代わりに、製造過程の衛生管理を高める努力をすることを意思表示しています。商品ごとに、食品添加物を使う場合、原料や製造工程

## 中村 育子 氏

医療法人社団福寿会慈英会病院在宅部 栄養課 課長  
一般社団法人日本在宅栄養管理学会 副理事長



で解決する場合というように。ですが、そこがなかなか伝わっていないことが我々の課題だと思います。

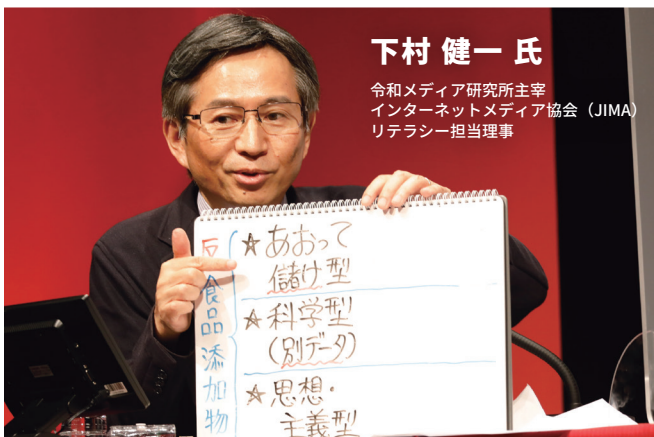
食品添加物を使う場合は、必要最低限の種類と量だけを使い、お客様の関心の高い食品添加物の使用は極力控えるようにするという考え方を大切にしています。例えば牛丼弁当は、家庭で作る味を目指しながら、近年重要な環境課題を解決するために毎年少しずつ商品の見直しを行ってきています。具体的には今まで 20 度の常温で売っていたものを冷蔵に温度帯を変更したり、新たな設備を導入し、極力人が関与しない製造方法へ変更しています。その結果、食中毒のリスクも避け、商品自体の安全性も向上することができました。様々な取り組みがありますが、食品添加物の有用性は当然理解し、食品添加物を不安に思うお客様の心理についても理解した中で、適正に活用していくことを心がけています。

**西井**：お客様が召し上がるまで、こういった状態で届けるかによって、食品添加物の使い方が変わってきて良いと思います。セブン-イレブンさんは自社のポリシーが明快で、その明快なポリシーに沿ってものづくりをされており、素晴らしいと思います。一方で、**根拠が説明されていない状態で無添加とだけ表示されていたり、「化学調味料」不使用と表示することで、生活者を惹きつけようとする商品など、生活者の優良誤認を招くような事例があることは否めません。**私は食品産業のプロとして、ここに課題があると思っています。



### 反食品添加物派の 3 つの類型 「儲け型」「科学型」「思想・主義型」

**下村**：少し乱暴かもしれませんが、反食品添加物派の人たちにも、主に 3 つの類型があるのかなと思いました。情報を煽って自分の利益に誘導する「儲け型」。科学的に食品添加物は安全ではないと主張しているんだけど、根拠データに取捨選択がある「科学型」。そして最後に、自分の主義として天然を選択する「思想・主義型」。



「儲け型」については、その人たちの情報に煽られて、「なんちゃって無添加」に乗っからないように注意する《眼力》が要る。「科学型」は反対派そして肯定派、それぞれお互いの拠って立つデータを突き合わせ、相手の意見を聞きながら《議論》していくことが大事。「思想・主義型」の方の意見は、《尊重》して良いと思います。ただ、この方たちが自分の主張に従えと周囲に要求してきたら、「食品添加物は必要な時は使うべき」という反対の考え方を伝えることも大事なのではないかと思っています。



### 食事や健康はフェイクニュースが発生しやすい話題。 安全性のアプローチには工夫も必要

**小木曾**：健康、食事、育児、教育分野はリスクに対する注目度も高いため、非常にフェイクニュースが作られやすい分野です。誰が、どんな目的で言っているのか、その情報で誰が得をするのか、どんな情報にも必ず「発信者」「目的」「利害」が存在するので、そこに注目しましょう。「儲け型」の人たちは、ビジネス視点をもってはいます。「思想・主義型」の人たちは、仲間を増やしたいのかもしれない。そして、「科学型」の人たちは、食品添加物が存在する理由やその安全性について、なぜもっと詳しく教えてくれないのとかと、もやもやしているかもしれません。**食品メーカーの立場からみれば危険なものをわざわざ使うわけがない、当たり前のことなのかもしれませんが、そこからしっかりと説明する必要性があるのかなと。私みたいに「どっちでも良い」と考えている人も、しっかり説明されれば、どっちでも良いわけではない、と考えを変えるのではないかと思いますね。**

**西井**：メーカーに情報発信の責務があると思うと同様に、情報共有ができる場が無いと会話ができないと思い、本フォーラムを開催しました。日本は世界的にも安全性の基準が厳しく、直近 20 年間の食品添加物の安全性は信用していただきたいと思いますが、一方、ご家庭で代々受け継がれている価値観もあることも理解しています。だからこそ、対話の場がより必要になってくると思っています。

**下村**：今の西井社長のご発言の中だけでも、「信用していただいて良い」といった部分に、「え、それはなぜ？」という反問への答えが充分に出きっていない。というのが、小木曾さんのご指摘なわけですね？

**小木曾**：**正攻法だけでは足りないのかもしれない。**例えば、うま味調味料という名前も秀逸だと思いますが、もっと攻めた名前を募集するとか。安全性に自信がある以上、もっとみんなに愛され、気を許せる名前を付けても良いと思います。実は自分の周囲で、うま味調味料を使い始めたきっかけが、「パッケージがパンダに変わった時だった」と答えた人が多くいました。**安全性がしっかりしているものなら、正攻法以外のアプローチでにっこり笑ってもらう戦略でも良いはず。人間は笑うと相手を嫌いになれなくなります。**あのパッケージは、笑顔でうま味調味料のファンを増やしましたね。

### 避けるべき食品添加物など存在しない

**下村**：会場の皆さんから質問が寄せられています。「使って良い食品添加物と絶対避けるべき食品添加物は、あるのでしょうか？」

**唐木**：**すべての食品添加物は、一生の間毎日食べ続けても体に何の影響もない微量しか使われていません。また、発がん性あるいは体に蓄積性があるものも使われていません。アレルギーの試験も非常に厳しい。そのため使って良い食品添加物と悪い食品添加物ということはありません。**しかし、そういうイメージがあることも事実です。なぜそのようなイメージが作られてしまったのかというと、非常に多量の食品添加物を実験動物に食べさせたときに起こる症状と同じことが、ごく微量しか食べない人間でも起こるような間違っただけの科学を持ち込んできたことが一番大きいのではないかと思います。現実にはあり得ない飛躍した論理で危険性を訴えるニセ科学者がいるということですね。

**西井**：食品添加物に安全でないものは存在しません。科学者、そして国が安全性を証明したものでなければ、食品添加物として認められません。日本だけではなく国際的にも WHO がそう決めているものがあります。





プロである我々はその基準を守って、食品添加物を使っていますが、生活者の皆さんとのコミュニケーションにはだいぶ乖離があると認識しました。

**スザンヌ**：最後に確認させてください。会のはじめに伺おうと思った質問なのですが、息子はウインナーが大好きです。毎日食べさせたら良くないという話は本当ですか？

**唐木**：ドイツの子どもは毎日ウインナーを食べていると思います。というのは冗談ですが、一年中毎日納豆を食べる人、ヨーグルトを食べる人など、同じものを食べ続ける人がいます。でも問題にする人はいませんよね。バランスが良い食事の中に、毎日食べたい一品を加えることには何の問題もありません。ウインナーだけが問題にされるのは食品添加物に対する懸念だと思いますが、すべての食品添加物は国の専門機関が厳しく規制しているのですから、心配はないと思いますよ。

(※当日の発言に加筆)

**スザンヌ**：先生が仰るなら安心だなと思いました。ありがとうございます。

**下村**：《情報の受け取り方をみんなでトレーニングしていくこと》も、すぐ必要ですね。例えばスザンヌさん、今の質問に対して唐木さんに「ドイツの子どもたちも毎日食べている」から平気だと思うと回答をいただいたら、それでおしまいせず、次に、「実際ウインナーを食べ過ぎてこうなった子どもがいるんだよ」という証言がどこかにないかと探しに行く。で、もしそういう情報(真偽はわからないけど)があったら、また唐木先生に「こんな声がありましたよ」と伝えて、「それはね」とまた説明を求める...と。そういうことを繰り返していくと、もっと(どこまで納得で何が疑問か)腹落ちしてくるでしょうね、きっと。

### 豊かで幸せな食生活のためには、豊かな情報交換を

**スザンヌ**：そうだと思います。保存料や防腐剤、また発がん性があるものが入っているのではないかといった内容をインターネットやテレビでも見たことがあるので、子どもが小さい時は敏感になったこともありました。今は何を食事の中で大事にしているかという、味だったり、楽しさだったり、彩りだったり。その家庭によって必要なものをチョイスして、「無添加じゃなくても良い日」「無添加の日」とかあっても良いし、家庭で話し合っただけでそうしていくともっと食卓が楽しくなるんじゃないかなと思いました。

**唐木**：巷に流れる危険情報をそのまま受け取ってしまう一つの理由は学校教育です。子どもに食品添加物は使わない方が良く教えているのです。その子どもが親になって、また子どもに教える。ですから、正しい情報を伝えることはとても重要です。情報を受け取る子どもたちの教育も変えなければいけません。

**二村**：食品添加物をはじめ、食の安全に関心を持つという事はとても大切なこと、だからこそ食品を作る側も努力しますし、コミュニケーションが生まれると思っています。ただ、むやみに心配したり不安になるのはちょっと違います。また、皆さんには、2003年にできた食品安全基本法を知っていただきたいです。この法律の前後では、日本の食品添加物や残留農薬の管理の仕組みは大きく変わったと思っています。この法律を作る際に、生協を含め様々な消費者団体が3年ほどかけて1400万筆の署名を集め、国会に請願しました。この法律に基づいて食品安全委

員会や厚生労働省における安全管理の仕組みができています。この仕組みがあまり知られていないため、食品添加物が昔のイメージのままなのが残念だと思います。皆さんに関心を持っていただき、質問したり、調べてみたり、いろいろな人と話してみることも大事だと思います。食品添加物に関心を持たれている方は、食べる事を大事に思っている方だと思いますので、ぜひその気持ちはお互い大切にしたいと思いました。

**下村**：豊かな食生活を目標に掲げるのであれば、豊かな情報交換がまずそのベースになければなりません。情報が行ったり来たりしてなくて、お互い一方通行になっていることもよくあります。豊かな情報交換に向けてこれから実践していかなければなりませんね。

**二村**：生協には、食品メーカーのような作り手と生活者のような使い手との間に橋をかける役割があると思っています。生活者の人たちが不安や疑問に思っていることが食品メーカーに伝わることも大事だと思っており、その間に橋をかけるような役割を少しでも果たできれば良いと思っています。

**斉藤**：人工、合成の表示文言をどうするか、必要以上に不使用を訴求しないということなど、社内的にも議論を始めたところです。そういったことを客観的に捉えるにはメーカーさんや、様々な関係各位の方々とのコミュニケーションをとっていかないと独りよがりな判断はできないと思っています。そういったことを見直すために本日参加させていただきました。

### 情報を選ぶ基準は自分が「幸せ」になるかどうか。情報をしっかり受け取るための4つの疑問「ソウカナ」

**下村**：情報の受け止め方について、アドバイスはありますか？

**小木曾**：嘘や間違い、デマを排除する技術は必要です。でも、そうやって整理したあとにも、単なる好み、趣味の違いに起因する様々な情報が残ります。もしどの情報を選んだら良いか分からない場合は、「どれを選べば、自分が幸せになれるか」という基準で選択して良いのでは？情報リテラシーとは、最終的に自分が幸せになるための技術。絶対無添加主義の方も、健康でかつ、ご自身の主義を他人に強要しなければ、納得感やこだわりを優先して構わないはず。私は、嘘やデマで物事が変わってしまうのが何より嫌なので、それらを除外する技術を社会全体で共有できればと。後は自分が幸せになれるかどうかで決めれば良いのです。

**下村**：その「嘘やデマを除く技術」として、私が小学校の教科書からシルバー向け講習会まで説いて回っている、「情報をしっかり受け取るための4つの疑問」をご紹介します。「ソク断するな」、「ウ呑みにするな」、「カタよるな」、そして「ナカだけ見るな」。新しい情報に触れるときは、これらの頭文字をとって「ソウカナ」とつぶやきましょう。これだけで、ずいぶん情報に振り回されなくなりますから。今回は1回目の開催でしたが、味の素さん、しんどくても第2回では食品添加物にネガティブな意見を持っている方も交えて議論も実施して、違う意見を持っているグループとの間の橋渡しができたら良いですね。豊かな食生活を目標に掲げるのであれば、豊かな情報交換がまずそのベースになければならないと話しましたが、本日初めの方でも申しました通り、本フォーラムがその入口になれば良いと思っています。

まだわからないよね？

**ソク断するな**

意見・印象じゃないかな？

**ウ呑みにするな**

他の見え方もないかな？

(1つの見方に)

**カタよるな**

隠れているものはないかな？

(スポットライトの)

**ナカだけ見るな**

情報をしっかり受け取るための4つの疑問

◎下村健一 著

※ライブ配信のため、内容には一部個人の見解や曖昧な表現も含まれております。  
※発言は要約です。一部、短い補足説明の追記や、論旨の流れを整えるための順序の並べ替えをしております。

「食と健康の未来フォーラム」は2時間にわたり活発な議論が交わされ、視聴者アンケートでも、約80%が満足という高い評価をいただきました。