



ママ 「コーヒーやお抹茶まっちゃといえばカフェインね」

ほぺたん 「ぼくは麦茶むぎちゃが好き！」

パパ 「麦茶むぎちゃはノンカフェインだね」

ママ 「カフェインからだって体に
良いのかしら？ 悪いのかしら？」

カフェイン、
みえた？



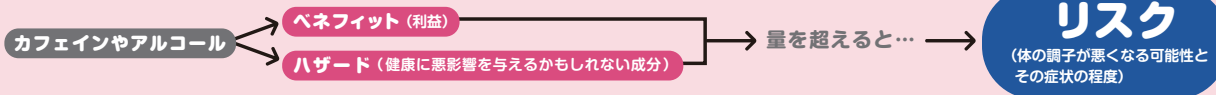
食品の安全性に関するリスクとベネフィット、ハザードとリスク

コーヒーや抹茶の成分といえば、カフェインを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？ そして、カフェインをとると「眠気が覚める」「集中力が高まる」効果があることはみなさん体験済みですよ。

しかし、その効果をより得たい、高めたいと考えて、カフェインを多く含む飲み物やサプリメントを過度に摂取すると、めまい、不眠症、下痢、吐き気などをもたらすことがあり、カフェイン中毒による死亡例もあります。適度な摂取では**ベネフィット(利益)**を得られますが、度を超すと**リスク(危険)**となります。

カフェインを「健康に悪影響を与えるかもしれない成分」という見方をした時、「**ハザード(危害要因)**」と呼びます。ハザードを摂取することにより、体の調子が悪くなる可能性とその症状の程度を「**リスク**」と呼びます。

もうお気づきだと思いますが、**リスクは「量」で決まります**。カフェインはハザードなので、コーヒーを多量に飲めばリスクが高まります。大人の方で身近に感じるハザードといえばアルコール。飲みすぎると…ですよ。



まとめ

ゼロリスクな食べ物はないこと、リスクとベネフィット、ハザードとリスクの言葉の説明をいたしました。リスクは「量」で決まる！も重要なポイントです。

食の安全は、食に潜むハザードを特定しコントロールすることにより、リスクを低減することが重要です。コープはフードチェーンに関わる方々とのハザード知識の共有を進め、ともに食の安全の取り組みを進めています。

パパ、ママ、
のみすぎは
よくないん
だって！

