

## シーフード中の BPA は安全ですか？

BY STEVE HENTGES | 2017 年 2 月 20 日 03:40 PM

最近では環境中に様々な化学物質汚染が存在することについて書かれた記事を見つけることは難しくありません。一般的な消費者製品、吸っている空気、飲んでいる水中のごく微量の化学物質についての話がこのジャンルに含まれます。これらの話は、化学物質のわずかな暴露でさえも、私たちの健康に悪影響を与えることを否応なしにほのめかしています。

さらに悪いことに、消費者向けのメディアは科学的厳密性を欠く(消費者の不安を煽るような)怖い話を作り出すことで有名です。もしあなたが暇を持て余している科学者であれば、特定の汚染物質の安全性について、常に自分自身で科学的評価を行うことができます。しかしそれはたやすいことではなく、ほとんどの科学者には時間はないか、完全な評価を行うために必要な詳細情報をお持ちではないでしょう。

恐らく、最も感情的に訴える話は、私たちの食べ物に存在する微量汚染物質についてでしょう。もし私たちが安全性について心配しているなら、特定の消費者製品を避けることが可能かもしれませんが、食べ物を避けることはできません。特に重要な栄養面の恩恵を受ける食品を避けることは難しく、また賢明ではありません。

消費者としては、私たちが良く考えて選ばなければならない気持ちになるような難しい状況に身を置く事になります。私たちは有害と思われる汚染物質を微量に含んでいる可能性のある食べ物を食べて自分の健康を危険にさらすのか、あるいは汚染物質を避けて必須栄養素を摂取せずに、自分の健康を危険にさらすのかの選択です。

その良い例が [ビスフェノール A \(BPA\)](#) のケースです。私たちは低濃度の BPA に暴露しており、暴露の大部分は食事由来です。世界中の政府機関は、典型的な暴露レベルでは BPA は安全であると結論付けてきました。しかしそうした一般的な見方を超えて、BPA が特定の食品の中にどれくらい含まれているのかを知ることは容易ではありませんし、そのレベルが安全なのかどうかを確かめるのも容易ではありません。

今や [FishChoice](#) として知られている新しい簡単に使えるオンラインツールによって、消費者は一人ひとりの消費パターンに基づいて新鮮なシーフードや缶詰のシーフードの消費量から BPA を含む 20 種類以上のありふれた汚染物質の摂取量を簡単に計算することができるようになりました。国際機関の推奨基準に基づき、摂取量の計算値を健康ベースガイダンス値と比べて、化学物質の摂取量が健康に影響を及ぼさないかどうかを判定できます。

このツールを使うと BPA に関しては、シーフードを大量に摂った場合でさえも、健康に害を及ぼしそうにない事がわかります。国際的に容認されたガイドラインに基づけば、私たちは BPA のことを心配せずに安心してシーフードを食べて良いし、シーフードの栄養的なメリットを享受できると自信をもって言えます。

### なぜシーフードを食べるのでしょうか？

単にシーフードが好きと言うだけではなく、健康な食生活を営むことに於いて、魚介類は重要な役割を担っています。シーフードにはタンパク質だけでなく、ビタミンやミネラル、オメガ 3 多価不飽和脂肪が含まれています。

特にオメガ 3 脂肪酸の消費は心血管疾患のリスクを減らすことに関連しているので重要です。魚の中には、特にこれらの脂肪酸が豊富なものがあり、[国際保健機関](#)は、少なくともそのような理由から一週間に 1,2 匹の魚を食べることを推奨しています。

シーフードの摂取は健康上のメリットがあることが明らかですが、シーフードはまた様々な環境汚染物質の暴露源にもなっており、シーフードの摂取量が高すぎると健康リスクを引き起こす可能性があります。健康面での便益と潜在的リスクのバランスを取ることは重要ですが、消費者が妥協点を評価し、合理的な判断を行うことはそんなに簡単なことではありません。

### FishChoice はどのように消費者の役に立つのでしょうか？

[ECsafeSEAFOOD](#) として知られる欧州連合(EU)出資のプロジェクトは、シーフード中の様々な汚染物質に関する食品安全問題やヒト健康に与える影響を評価することを目的としています。このプロジェクトから得られた重要な成果は、EU 全域にわたるシーフードのサンプルを分析して得られた汚染物質のデータを [FishChoice](#) と名付けられたオンラインツール中の栄養素情報と統合した事です。

オンラインツールに加えて、このツールを作った研究者等は査読付き学術文献中で、ツールに対する [ガイド](#) を発表しました。ツールは消費者がいつでも自由に使用することができ、そしてプロバージョンのツールでは、ユーザのリクエストに応じて追加情報にアクセス可能です。

基本的にはツールが行うことは、シーフードの消費によって種々のありふれた汚染物質の摂取量を計算し、信頼できる情報源による健康ベースのガイダンス値と摂取を比較して、摂取が安全かどうかを簡単な絵を使って示すものです。回答は単純かもしれませんが、回答が科学的に正当かどうか実証するために、裏ではかなりの作業が行われています。消費者が自ら科学的

な判断に基づいて安全を判断することは不可能ではないでしょうが、やはりそれは難しいでしょう。

汚染物質に関する情報の他、[FishChoice](#) は重要な栄養素の摂取量や推奨レベルとの比較についての情報も提供します。汚染物質、栄養素の両方については、特定の消費パターン(即ち、20種類以上の生、或いは缶詰のシーフード、3つの一人前分量の7つまでの給仕、8つの人口動態プロフィール)に対して摂取を個別にカスタマイズし、そしてそれにより消費者は消費パターンを変えるべきかどうか、またどのように変えたらいいのかについて合理的な決定を下すことができます。

**FishChoice は、シーフード中の BPA について何を教えてくれるのでしょうか？**

消費者にとって懸念となるかもしれない汚染物質の例として BPA を用いて [Fishchoice](#) の実用性が、実証されています。たとえば人口統計学的カテゴリー(子供 3 歳~9 歳)、シーフード(ツナ缶詰)、一人前の量(80 グラム)、一週間に何回食べたか(7 回)を選択すると結果が「緑色の魚」でグラフィック的に表され、シーフード中の BPA のレベルは健康であると示しているのに対し、消費パターンを変えるべきであると赤い魚が示しています。

Other foods with a high potential contribution	
Bisphenol A (BPA)	

実際の BPA 摂取数(プロバージョンで使用可能)は、この例に於ける BPA 暴露が、欧州食品安全機関(EFSA)が最近設定した厳密な安全暴露基準に基づいて奨励される最大の暴露の 1/70

以下であることを示しています。安全マージンを考慮すると、シーフードを食べて健康に悪い影響が出る量の BPA を体内に取り込むことは現実的には不可能でしょう。

BPA についてのこの結果は、最近、欧州食品安全機関(EFSA)が下した BPA の安全性に関する結論 (「現在の暴露レベルでは、どの年齢層(胎児、幼児、若者)の消費者へも [BPA は健康リスクをもたらしません](#)」) と矛盾しません。同様に、米国食品医薬品局(FDA)は独自の評価に基づき、「[BPA は安全ですか?](#)」という質問に対して「イエス」と明確な回答をしています。[FishChoice](#) を用いて、これらの総合的な結論が明らかにシーフードにも適用可能だと分かります。