


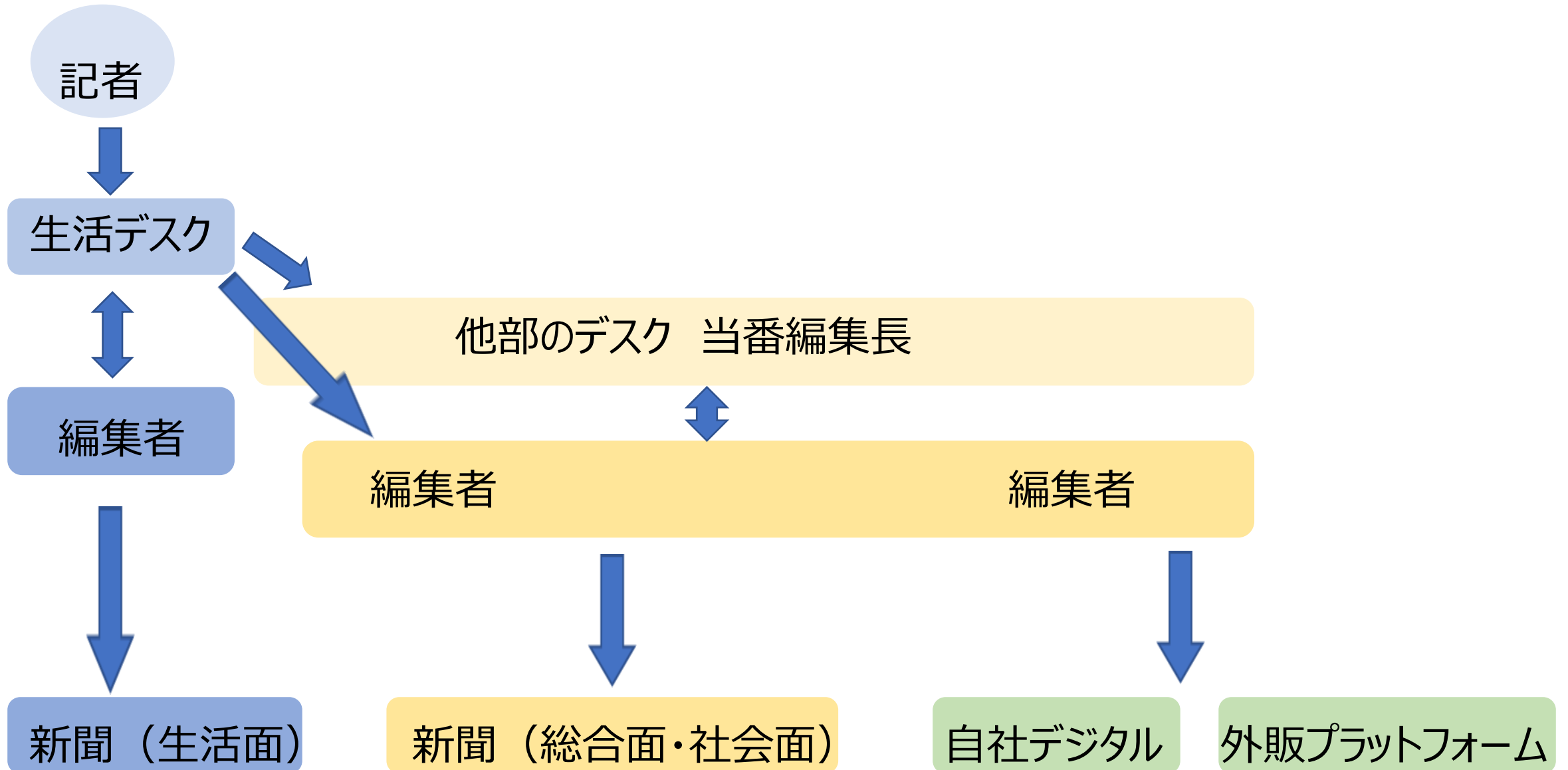
## ■ 新聞記事には種類がある

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| ① ストレートニュース <スジ> <日付もの>    | 見出しの段やハコで意味づけ   |
| ② 状況説明 解説 <現場受け> <読み解き>    | 動きが中心で批評眼が入れにくい |
| ③ 雑報 オピニオン コラム <ヒマだね (涙) > | ①②と切り離されがち      |

## ■ 食・科学・健康関連の記事も同じ判断・アプローチ

- ① 「××食品の冷凍×から異物○が見つかり」「厚生労働省は二日、ゲノム編集の食品の届け出を…」
  - ② 「どこに出回っているの」「監督官庁 こうしてます」「専門家 …」「消費者 心配だなあ」  
「どうして起きたの」「○○ってこんなものです」
-  タイムラグ
- ③ 「製品回収のコストはたいへん」「ゲノム編集をどう思う?」「リテラシー高めよう」

■ 記事をアウトプットするまでの流れ 文化くらし報道部の記者の場合



## 【事例】ある生協がゲノム編集食品を扱わないと決めた 19年6月25日朝刊第2社会面「ハコ」

朝日新聞 2019年6月25日 朝刊 34ページ 東京本社

### 生活クラブ ゲノム編集食品扱いません

#### 安全性や環境への影響 懸念

約40万人が加盟する生活クラブ事業連合生活協同組合連合会（東京都新宿区）は24日、総会で「ゲノム編集食品を取り扱わない」と決議した。同連合会は「安全性や環境への影響などにも懸念があり、管理が届く原材料しか使用しない対応をする」と話している。

ゲノム編集食品には、外部から遺伝子を導入する手法と、狙った遺伝子を壊して変異を起こす手法がある。後者について、国は「自然界でも起こりうる変化」「従来の品種改良と区別できない」などとして、安全性審査の対象外とした。表示義務も課さない見通しとなっている。開発者には届け出を求め、義務ではない。厚生労働省や消費者庁は、こうした運用について夏をめどに見解を示すこととしており、その後ゲノム編集食品が流通し始める見通しだ。

（小林未来）

### 記者の思い

「こんな動き、みなさんどう思いますか？」

◆「科学的に疑問のある団体の活動を取り上げるのは見識を疑う」という反応もあった。

◆社会の動きの一つとして、取り上げることはある。（議論喚起）

◆実は…

編集サイドは「3総」を打診してきたが、そこまでの話ではないと押し返した経緯。

◆レイアウトに意図を込められないネット時代の難しさ。

© 朝日新聞社 無断複製転載を禁じます。

すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

## 大学入試センター試験

試験日 2020年 1/18・19

問題と解答はこちら

apital 医療・健康・介護 ▶ 健康がイイ ▶ 食のおしゃべり ▶ おすすめ

シリーズ:トピック

### カフェインに注意 「知らぬ間に取りすぎ」をどう防ぐ

有料会員限定記事

大村美香 2020年1月6日 9時00分

シェア ツイート ブックマーク スクラップ メール 印刷



紅茶には100mlあたり30mgのカフェインが含まれます。コーヒーの半分ですが、煎茶やほうじ茶よりは多い量です

入試の季節が始まっています。最後の追い込みで机に向かっている受験生も多いことでしょう。社会人も、年度末に向かてこれから仕事が忙しくなる頃では、勉強や仕事に疲れた時、コーヒーやお茶は眠気を覚ましたり心こゆとりを与えてくれたりしますが、こうした飲み物に含まれるカフェインは、とりすぎるとめまいや心拍数の増加、震え、不眠、不安、下痢などの症状を引き起こすことがあります。最近では、コーヒー以上に多量のカフェインを含むエナジードリンクやサプリメントなども販

## 【事例】コラム 食のおしゃべり 2020年1月6日 「カフェインに注意『知らぬ間に取りすぎ』をどう防ぐ」アピタル 朝日新聞デジタルの医療メディア

記者の思い「根拠を重視」「必要以上に悪影響を煽らない」

- ◆反響が大きかった 入試シーズンの始まりにあわせた
- ◆聞いたことはあるが詳しい情報が行きわたっていないモヤモヤした案件 若い世代が関心を持ちやすい
- ◆論文や調査から引用しつつ、「こういう根拠があるから、こうした方が（しない方が）いい」
- ◆ デジタルは紙面記事ではやりにくい「まだ分かっていない」ということも書きやすい。

# 【事例】コラム キッチン60の手習い 2019年3月に4回連載 「食情報とのつきあい方」生活面の料理ページ内のコラム

## 記者の思い

「おもしろく読んでほしい」  
「健康情報の見方・考え方を伝えたい」

- ◆ 「J F J」佐藤達夫さんに取材！
- ◆ 紙面は賞味期限が短いのが悩み

### キッチン 60の手習い

食情報とのつきあい方④完 確実な情報源にアクセス

食生活ジャーナリストの佐藤達夫さんと考える、食の情報とのつきあい方の最終回は「生活習慣病は生活習慣が原因で、飲みもの病や食べもの病ではない」という話。

晩酌は欠かさないが糖尿病は心配という人が、酒類に含まれる糖質を比較した情報を目にする。「糖質のない焼酎ならいいだろう」と思いたい、ヒトの体はそう単純ではない。佐藤さんは「グラスの



中身を変えても、毎日酔うまで飲んで食べ過ぎている生活習慣が問題。中途半端に情報を使うマイナス事例です」  
シニアにもスマホ利用者は増えている。佐藤さんは、仕事で覚えたパソコンのスキル

を生かして確実な情報源にあたってほしいという。

おすすめサイトのひとつが国立健康・栄養研究所の「『健康食品』の安全性・有効性情報」のページ=写真。健康にいいと話題になった食品やその成分について、内外の研究成果を集め、現状の判断をのせている。たとえば「コラーゲン」の場合、食品やサプリメントからアミノ酸を摂取したことにはなるが、それが

「肌」や「関節」といった体の特定の部位でコラーゲンに再合成されるかどうかは「わからない」と解説している。もうひとつが、食品安全委員会の「食品健康影響評価（リスク評価）」のページ。食品添加物などについて、日本の食生活でどのくらい摂取しているかに基づいて評価されている。「いい悪いを断定する情報がいかに危ういか、わかるだけでも収穫です」

### キッチン 60の手習い

食情報とのつきあい方② 野菜350gの本当の意味

コンビニのジュースや惣菜の棚で目に飛び込んでくる「1日の野菜350g」の文字。国の健康増進政策で、1日に350g以上の野菜摂取を目標に掲げることによるが、「ジュース1本で1日OK、2本飲めばもっといい」と思ってませんか？」と食生活ジャーナリストの佐藤達夫さん。野菜350g分の栄養素をとれば、あとは何をどう食べてもいい、とはならない。



「1日分の野菜」を掲げた商品  
毎日の食事に野菜料理が取り込まれて、「結果として1日350gにつながるというのが本来の意味です」。  
350gというと、おひたしやサラダなど小鉢にして5皿

分。野菜はビタミンやミネラルなどの栄養素だけでなく、水分や食物繊維を含み、そのボリュームや、歯ごたえのあるものをかんで食べることで満腹感も得られ、食べ過ぎ予防にもつながる。

結局はバランスよく適量を食べるに尽きる。佐藤さんは「主食もおかずも同じものばかりを続けられない意識を持つと、自然と栄養に偏りがなくなり、リスクも分散できる」。

国は1980年代にも「1日の食事で30品目をとろう」と呼びかけた。まさにバランスとリスク分散の考え方に基づいていたが、実践しようとする数を満たすのに皿数が増える傾向が指摘された。  
「八宝菜に七味唐辛子をかければ15品目なんて冗談のような話もありました。数字はわかりやすい。けれどその情報には注意が必要なんです」

### キッチン 60の手習い

食情報とのつきあい方① 体験談でなくデータに学ぶ

食生活ジャーナリストで雑誌「栄養と料理」の元編集長の佐藤達夫さん(71)には、不思議でならないことがある。シニア世代に話をすると、「何を食べるといいか・悪いか」という食と健康の流行に敏感ですぐ行動するが、情報の根拠への関心が薄いのだ。

最近では「和の発酵食品はもっと食べたほうがいいんでしょ」と聞かれる。みそも漬物も世界に誇る食品だが、高



血圧などで減塩が必要な人には、注意すべき食品。一緒にご飯を食べ過ぎ、必要なエネルギー量を超えれば、悪い結果を招きかねない。  
「おそらく仕事の場では厳

しい目で情報を扱ってきたでしょうに。本当にその食べものが自分に必要か考えてみてほしい」

勧めるのが「個人に学ばずデータに学ぶ」こと。特定の食品や商品によって「体重が落ちた」「血圧が下がった」という話は、話し手が著名な芸能人や、たとえ医師であっても、その人の体験のレベルなら、情報の精度は低いと考

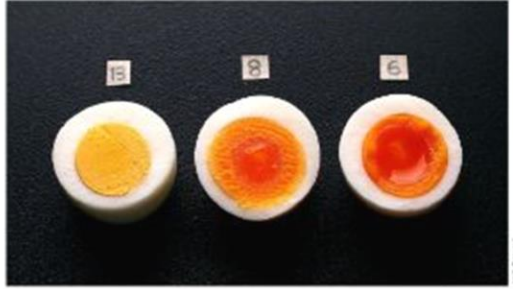
も、理由が何かは生活全体を調べないとわからない。「健康とは、思想信条ではなく、サイエンスなのです」

健康への意識が高まる一方で、中途半端な情報で食卓が混乱することも。長年、栄養学などの新しい研究を読み解き、個人の食生活との橋渡し役をしてきた佐藤さんと、食の情報とのつきあい方について、4回にわたり考えます。  
(長沢美津子)

# ごはんラボ

## ごちそうへの第一歩

白身はしっかりと固め、黄身はしっかりとトロトロを望む。だがそれがキッチンでいつか、ほどは料理の経験があるので、思い通りに出来た経験の方が多々あります。思い通りに出来た経験の方が多々あります。思い通りに出来た経験の方が多々あります。



砂の器

4,290円 11時 フェスタホール

4,300円 11時 Bunkyo Orchard Hall

### おいしい! をゴールに

「ごはんラボ」は自分でおこなうためのレシピを、自分のお手紙としてお届け。日々の生活に役立つレシピをお届けします。

## 思い通りのゆで卵

- |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卵 2個 | <input type="checkbox"/> 醤油   | <input type="checkbox"/> 卵白シソ |
| <input type="checkbox"/> 塩    | <input type="checkbox"/> 卵黄シソ | <input type="checkbox"/> タイマー |
|                               | <input type="checkbox"/> スプーン |                               |

- ゆでる途中で卵を割れにくくする準備。必ず流水で洗ってからゆで、塩をまぶす。ゆでた後は流水で冷まし、殻を剥く。
- 殻が剥けたら流水で洗い、ぬるま湯に浸し、殻を乾かす。
- 卵の殻を割れにくくする準備。必ず流水で洗ってからゆで、塩をまぶす。ゆでた後は流水で冷まし、殻を剥く。
- 卵黄が固まるまでゆで、殻を剥く。
- 卵黄が固まるまでゆで、殻を剥く。



### Arrange

ゆで卵を上手に剥くには、ゆでた後すぐに流水で冷まし、殻を剥く。

### Cookery Science

卵の殻を剥くには、ゆでた後すぐに流水で冷まし、殻を剥く。

**【事例】料理連載「ごはんラボ」 2019年4月～**  
**初回紙面は「思い通りのゆで卵」**  
**デジタル用「生卵とゆで卵、日持ちするのどっち？」**

実用記事の中にも科学的根拠のない表現が使われてきた。

「まじりつけのないおいしさ」「夏バテに豚肉」「スタミナがつく」

読者のなかに「ものさし」ができず  
 「なんとなく」選んで「なんとなく」食べることに繋がっている  
 のでは、という反省があった。

読者はたくさんの情報に触れながら生活している。  
 頭と手（行動）がバランスよく動くための情報は

「なんでそうなの」「そうしないとどうなるの」  
 調理科学、食品衛生、根拠のある料理記事にしたい。

メディアの横のつながりを



生卵とゆで卵、日持ちするのどっち？ 冷蔵しても要注意

ごはんラボ

2019年6月11日 20時47分

シェア ツイート ブックマーク スクラップ メール 印刷

生卵とゆで卵で日持ちするのはどっちだと思いますか？ 梅雨で食べものの傷みが気になるいま、卵の保存についても情報更新しておきましょう。食と料理の新常識を探る「ごはんラボ」で調べました。

卵には、生卵の方が熱を通したものとより日持ちするという「パラドックス」がありました。

家で作ったゆで卵はゆでたてのおいしさを楽しむのが吉 = 合田昌弘撮影