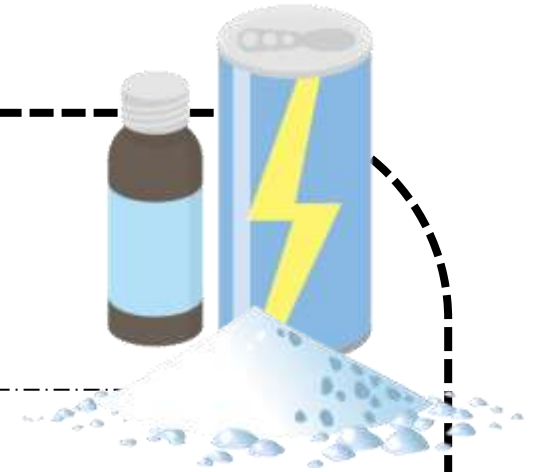


きょうの  
食品まめ知識

## 何でもほどほどに



最近、栄養ドリンクや食塩の摂りすぎによる事故が報じられています。  
まさか、そんなモノで命を落とすとは思えませんよね。

16世紀の学者 パラケルススの格言で「すべての物質は有毒である。毒でないものは何もない。適切な用量が毒と薬を区別する」があります。

たとえば、体重50kgの人が短期間に食塩大さじ10杯(150g)またはコーヒー145杯(カフェイン8.7g)を摂取したら50%の人が死に至ると考えられます。  
あまり現実的な数字ではありませんが、実際事故が発生しています。

何でも摂りすぎは身体に良くありません。適量が何より大切です。

(出典：農林水産省、農薬工業会)

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL：075-414-5654 URL：<http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>