

リスクコミュニケーション「身近な食品のリスク」 ～今日から知って、考えて、行動しよう～を開催しました（報告）

令和4年10月
農政課

令和4年10月7日（金）に京都府立大学食保健学科の学生を対象にカフェインについてのリスクコミュニケーションを開催しました。

- 1 日時 令和4年10月7日（金）13時15分から16時まで
- 2 主催 京都府、内閣府食品安全委員会
- 3 連携 京都府立大学松井元子教授（きょうと食育ネットワーク代表）、吉本優子准教授
- 4 参加者 24名（管理栄養士等を目指す学生）
- 5 内容

（1）話題提供

「食品安全の基本とカフェインの安全性について」

講師：内閣府食品安全委員会事務局 リスクコミュニケーション官 藤田佳代氏

（2）グループワーク

テーマ：「カフェインを摂る際に知っておきたいこと」について、
同世代の若者に効果的に情報発信するには？

内容：発信方法と内容を考え、発信するコンテンツを作成し、発表

【グループワークで学生が考えた発信方法】

YouTube 広告、Instagram 広告、instagram 投稿、大学生協のカフェイン飲料コーナーに掲示

【グループワークで学生が作成した発信コンテンツ】

まぜるな危険 **まぜるな危険**

ENERGY + 焼酎 = 酔いに気づかない 気づいたら泥酔 ⚠️

カフェインに **飲まれるな**

メリット
・疲労回復
・利尿作用
→老廃物、むくみ解消
・血流改善
・眠気覚まし

デメリット
・中毒性
・めまい
・心拍数上昇 & 高血圧リスクUP
・妊婦さん、胎児に悪影響
・不眠症

注意点
* 1日許容量…400mg
コーヒー3杯分
エナジードリンクは
1日1本

イラスト出典元：
おおいのコーヒー素材集 いそすとや isoyatsu.com

そんなときは、これ!!
カフェイン飲料をいっぱい飲めば眠気が覚めるよ〜

それはダメよ!!
カフェイン飲料は、たくさん飲むと、中毒を起こして、危ないよ!!!

明日テストなのに全然終わってない…眠い…

1日
エナジードリンクは**2本!**
コーヒーなら**3杯まで!!**

ちょっとその**眠気覚まし** 待って!!!

ちよっとその眠気覚まし待って!!!

STOP

「150mLのコーヒー6杯以上、300mLのエナジードリンク3杯以上飲み合わせ次第で知らぬうちに超えている。」

「1日400mg以上飲むと危険」

長期的な症状
・めまい、心拍数増加
・頭痛、不安
・最悪の場合死に至る

これで3倍増えるぞ!

これで3倍増えるぞ!

これで3倍増えるぞ!

6 参加者アンケート結果（回答率 100%）

【参加者の満足度】 「十分満足」、「ほぼ満足」 100%

【食の安心・安全への理解促進度】 「とても理解が進んだ」、「理解が進んだ」 100%

【参加者の感想】

- カフェイン飲料があまり身体に良くないということはなんとなくは知っていたけれど、どのように良くないのか、なぜ良くないのかということを知ることができました。正しい情報を理解して、食と関わっていきたいと思いました。
- 受け手の立場に立った食の情報の発信方法について考えることができました。
- リスクコミュニケーションというと難しいイメージだったけれど、グループワークで話し合いながら楽しく進められました。

7 当日の様子



話題提供の様子



きょうと食の安心・安全ヤングサポーターの養成講座を併催



グループワークの様子



発表の様子