

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

# 食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

2月

vol.164 2025年1月20日発行

## ゲノム編集食品

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

2020年に日本で初めてゲノム編集食品が届出されて以降、ゲノム編集食品に関する報道をたびたび耳にするようになりました。私たちの食卓に登場することはあるのでしょうか。



### ゲノム編集技術とは？

遺伝子上の特定のDNAを切断し、遺伝子を書き換える技術です。DNAが修復される過程で遺伝情報が書き換えられ、ねらった性質が得られます。例えば、食欲を抑える遺伝子を切断して壊すと、食欲が増して筋肉量の多い家畜が誕生します。



### ゲノム編集食品にはどんなものがあるの？

日本では、現在までに7種類が届出され、国に受理されています。

品目	届出年月日(販売時期)	効果
①高GABAトマト	2020/12/11(2021年9月)	うま味成分のグルタミン酸をGABAに変化。GABAが多く含まれるトマトに。
②肉厚マダイ	2021/9/17(2021年10月)	筋肉の成長を抑える遺伝子を切断し、肉厚に成長させる。
③高成長トラフグ	2021/10/29(2021年11月)	食欲を抑える遺伝子を切断し、食欲増進させ高成長を促す。
④ワキシトウモロコシ	2023/3/20(時期未定)	従来品種より収量が増加。デンプン量が増え、モチモチ食感を強くする。
⑤高GABAトマト	2023/7/27(時期未定)	(2020年届出、高GABAトマトの品種違い)

#### ⑥高成長ヒラメ

2023/11/1届出  
(2024年4月)

食欲を抑える遺伝子を切断し、食欲増進させることで高成長を促します。2024年9月よりインターネット販売開始。



#### NEW!!

#### ⑦高小型塊莖数ジャガイモ

2024/10/23届出  
(販売時期未定)

個数の調節に関与する遺伝子を切断。収量は約2倍になり、サイズは小さくなります。



### 一般に流通し始めた食品も…

ゲノム編集の高GABAトマトは全国のスーパーなどで販売され、ゲノム編集魚は3種類ともインターネット販売されています。また、トウモロコシやジャガイモは販売時期は未定ですが、今後加工された状態で流通する可能性があります。



### ゲノム編集食品の問題点

遺伝子組み換え食品と違い、生物多様性・安全性に関する法の規制がないことから、多くの研究機関で開発が行われています。しかし、問題点も指摘されています。

#### オフターゲット・安全性審査なしで流通

目的とは異なるDNAを誤って切断してしまう、オフターゲットが起こる可能性があります。意図しない遺伝子変異が生じると、大切な機能が失われることもあります。

しかし、日本は、安全性審査を行わず、開発企業による届出だけで販売を認めています。



#### 表示の問題

日本では「ゲノム編集技術は、紫外線などで起こる自然界での突然変異と区別ができないため、特定するのは困難」という理由から食品への表示義務がありません。表示がないと、気づかずにゲノム編集食品を食べてしまう可能性があります。



### ヨーロッパでの対応は？

ヨーロッパでは、ゲノム編集技術は遺伝子組み換え技術と同等とされ、法律による規制があります。現在、規制緩和の議論が続いていますが、緩和されたとしても、表示は義務化されます。

日本でも、消費者の選ぶ権利を守るため、表示の義務化を求めていく必要があります。



### 全国で広がる「表示を求める意見書」の提出

2019年にゲノム編集食品の届出制度が始まってから、各自治体から国に対し、「ゲノム編集食品の表示を求める意見書」が提出されるようになりました。一般への流通が進むにつれて、その提出数は増えています。

※「意見書」とは、地方公共団体(都道府県や市区町村など)の公益に関することについて議会の意思をまとめた文書で、議長名で国会や関係省庁へと提出されます。

### 意見書が採択された自治体

採択された意見書数 **24回**

(全国/2025年1月7日時点)

意見書が採択された回数

- 7回 (Solid black)
- 3回 (Horizontal stripes)
- 2回 (Vertical stripes)
- 1回 (Diagonal stripes)

※1自治体で2回提出も含む



静岡県では、市民がプロジェクトを立ち上げ、学習会や意見書提出のための集会を開催するなど、積極的に活動しています。

### パルシステムはゲノム編集食品にNO!

パルシステムは、ゲノム編集食品に反対の姿勢を示し、ゲノム編集食品として届出、表示された食品は、農産物やPB商品では原則取り扱いません。また、産地やメーカーに対しても取り扱わないよう協力を要請しています。今後も、国に表示の義務化を求める運動を行っていきます。

Think from Kitchen

# キッチンから考える?

Vol. 102

発行/2025年1月20日

今月のテーマ

## 災害への備え「食」を中心に

地震に大雨…大規模な災害では、個人の備えがより重要です。東日本大震災を仙台市で体験したパルシステム東京の砂子理事に、一市民としての体験から、災害への備えを聞きました。

### 期限が切れちゃった /

#### 上手にローテーションするには…

まず家を整理して、備蓄食品を収納するスペースを優先的に確保しましょう。大きめの引き出しなど、出し入れしやすい場所を備蓄食品専用にして、ふだん使う食材がなくなったらそこから補充します。日常的に使うので、期限切れや買いすぎがチェックしやすくなります。



### 電気やガスが使えない /

#### 省エネでごはんを炊くには…

炊飯器が使えない事態に備えて、ぜひお鍋でごはんを炊けるようにしておきましょう。鍋ぶとん（保温できるもの）などを使って、余熱を活用すると省エネ効果がアップします。

<炊き方> おにぎり6～8個分

- ①米（3カップ）を洗い、米と同量の水（米を計ったカップを使用）に30分つけておく。
- ②ふたがしっかり閉まる厚手の鍋（土鍋など）に入れ、中火にかける。7分くらいして、湯気が鍋から常に吹き

上がるまでしっかり沸騰したら、鍋ぶとんに包む。  
③20分おいたらふたを開けてかき混ぜる。底に水分が残っていたら再加熱する。

#### 鍋ぶとん



鍋ぶとんなしでも、日常的に余熱利用を意識すると、光熱費を減らせます。

\*圧力鍋に鍋ぶとんは使わない。圧力がかりすぎて危険！



## ? 震災前、食についてどのような備えをしていたのですか？

食べ慣れた食材は力になりました



特別な備えをしていたわけではありませんが、生協で1週間まとめ買いをする習慣が、結果的にローリングストックになっていました。当時、4歳と2歳の息子を連れて買い物に行くのがしんど過ぎたのがその理由ですが…（笑）。

住んでいたマンションは全壊扱いでしたが、食べ慣れた食品があったのは本当に力になりました。子どもたちは慣れない防災食をあまり食べなかったため、買い置きがなかったら本当に困ったと思います。

箱買していた「キャロットさん」は、避難所で配って大歓迎された



### 砂子啓子理事

パルシステム東京・組合員理事。震災当時はあいコープみやぎ組合員で地域の支援活動も。防災士としても活躍。

## ? 食料を備蓄するとき、どんなことに気をつけていますか？

たんぱく質やビタミン類を補給できるものを



たんぱく質やビタミン・ミネラルを補給できる食品は、きらさないようにしています（下段参照）。災害後は比較的早い段階から、おにぎりやパンなど炭水化物系の食品は支給されます。けれど、乳製品や野菜・果物などはどうしても不足しがちだからです。

また、発災後、2～3カ月は品薄状態が続きます。味噌、しょうゆなどの基本調味料さえあれば、限られた食材でもなんとかなるので、常備しています。

## パルシステムの3日分買い置きセット

注文は今週、(2月1回)のチラシでお届けは3月2回



- カタログでおなじみの商品中心
- 賞味期限が1年以上
- 専用の段ボール箱でお届け
- 1～3人分をご用意

## 「あってよかった!」被災後の暮らしを支えたストック食材

### 「野菜ジュース」

ビタミン・ミネラル補給の強い味方。飲むだけでなく調理にも使える。家族の好みの飲料を、箱買しておいてもよい



### 「白だし」「カレー粉」

どんな食材でも、味が決まるすぐれもの。味変に『使えるカレー』は便利

### 「ホットケーキミックス」

蒸しパンやスコーンなど、いろんなおやつに大活躍。甘いものはリラックス効果大!



### 「菜種油」

和洋中からお菓子まで、なんにでも

### 「無洗米」

2～3キロの小袋をプラス1。開封している米が被災で使えなくなっても、未開封の米があると安心!



### 「乾物類」

切り干し大根や高野豆腐、乾燥ワカメなどは、被災後、不足しがちな栄養素の補給源



### 肉・魚・果物の缶詰各種

防災食の定番「缶詰」は、やはり役に立つ!

## 食ナビ PLUS

### シーボーン昭徳とパルシステムが水産振興で表彰!

パルシステムが水産産直提携を結ぶ、シーボーン昭徳（富栄海運）の元漁労長、古川幸次さんが「令和6年度水産功績者」（大日本水産会主催）として表彰されました。同時にパルシステム連合会も「魚食普及貢献者」として感謝状を受け取りました。

魚食普及貢献者は魚食の普及に貢献した人・団体が表彰されます。パルシステムの「お魚食べよう」キャンペーンなどを通じた魚食普及や、消費拡大への貢献が評価されました。



### 申込受付中!【食の安全学習会】

#### 食と農の未来を探して～食料自給率について考える～

異常気象や担い手不足などで、厳しい状況にある日本の農業。食料自給率の低迷が続くなか、持続可能な農業を目指して解決策を考えます。

- 開催: 2025年2月24日(月祝) 10:00～12:10
- 場所: ①パルシステム東京新宿本部  
②ご自宅 (Zoom)によるオンライン参加
- 講師: 田村 典江氏 (事業構想大学院大学専任講師・農学博士)  
工藤 友明氏 (パルシステム連合会)
- 参加費: 無料 / 申込: 2月14日(金) 12:00まで

申込はこちらから

