

# 食べ物のナビゲーター

FOOD NAVIGATOR

「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。

3月

vol.177 2026年2月16日発行

## ゲノム編集食品



今後、スーパーなどで目にするかもしれない「ゲノム編集食品」。ただ、安全性への不安などが指摘されています。そんなゲノム編集食品の種類や問題点を見てみましょう。

### ゲノム編集とは?

生物が持つゲノムの中の特定のDNAを切断し、人工的に遺伝子の配列を改変(編集)させる技術です。生物の性質や機能を変化させることができます。

例えば…

通常のマダイ



肉厚マダイ



筋肉が増量。  
食べられる部分を1.2倍以上に増やす。

### ゲノム編集がもたらす効果

- 狙った箇所の遺伝子を改変できるため、交配による品種改良や遺伝子組み換えよりも、短期間で効率的に目的的性質を持つ品種を作ることができるとされています。
- この技術を使用して、欲しい栄養価や可食部分を増したもの、アレルギー物質を除去したものなどが研究・開発されています。

### その一方、問題点が多い

ゲノム編集技術は医療や食料問題の解決につながる便利なものといわれている一方、問題点も指摘されています。

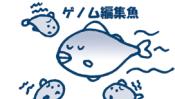
#### 安全性の不安

国による安全性審査を行わず、開発企業による政府への届出だけで販売が認められています。目的とは異なるDNAを切断してしまう「オフターゲット」が起こる可能性があり、意図しない遺伝子変異が生じる危険性も。



#### 生物多様性への影響

編集された遺伝子を持った作物や生物が自然界に広がってしまうと、在来種の生育を妨げ、駆逐し、生態系のバランスが崩れる可能性があります。



#### 表示義務がない

遺伝子組み換え食品には表示義務がありますが、ゲノム編集食品にはありません。表示なしで流通・販売がされると消費者は選ぶことができません。



### ゲノム編集食品にはどんなものがある?

日本で届出されたゲノム編集食品は現在10種類<sup>(※)</sup>。2025年は3種類が政府に届出、受理され、流通に向けて動きが加速しています。

<sup>(※)</sup> 改変する前の品種・系統が異なる場合も同じ種類として計算。

#### 2024年までに届出された7種類

|                          |                |                    |                    |
|--------------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| <b>高GABAトマト</b><br>(2種類) | <b>高成長トラフグ</b> | <b>ワキシートウモロコシ</b>  | <b>高小型塊茎数ジャガイモ</b> |
| GABA含有量を増加               | 食欲旺盛になり、高成長    | デンブンの割合が増え、モチモチ食感に | サイズが小型になり、収量が約2倍に  |

肉厚マダイ  
食欲旺盛になり、高成長  
従来の餌の量で、肉厚に

高成長ヒラメ  
食欲旺盛になり、高成長

#### 2025年に届出された3種類

|                           |                                       |                                     |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>可食部増量ティラピア</b>         | <b>GABA増量黄色ミニトマト</b>                  | <b>高糖度トマト</b>                       |
| 筋肉の成長を抑制する遺伝子を欠損させ、可食部を増量 | 酵素の働きを活性化させて、GABAを多く作られるようにした黄色いミニトマト | 葉から果実への糖の転流を抑制する遺伝子を欠損し、糖度を上げた中玉トマト |

4月25日届出  
筋肉の成長を抑制する遺伝子を欠損させ、可食部を増量

9月12日届出  
酵素の働きを活性化させて、GABAを多く作られるようにした黄色いミニトマト

11月18日届出  
葉から果実への糖の転流を抑制する遺伝子を欠損し、糖度を上げた中玉トマト

その他にも、日本ではゲノム編集卵の研究が進められたり、ゲノム編集豚の国内流通に向けて、政府が取り扱いルールを整備し始めたりするなど、更なる広がりが懸念されます。

#### 実はもうすでに私たちの身近にも…

ゲノム編集トマトは一部のスーパーなどの販売が確認されています。表示はあるものの非常に小さいため、ゲノム編集とは知らずに購入してしまう可能性も。今後表示なしで出回る可能性もあるため、対策が必要です。

食べ物のナビゲーター(食ナビ)では、ご感想、商品に関するご意見・ご質問をお待ちしております。shoku-navi@pal.or.jpまで。

### 自治体での取り組み

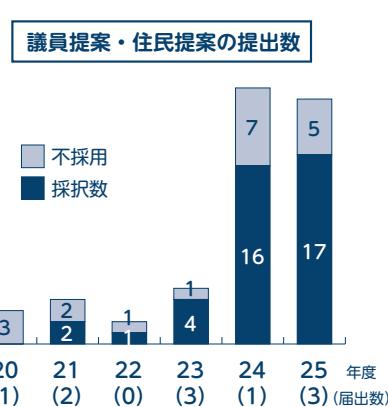
ゲノム編集食品を巡る動きが活発化するなか、各地で「ゲノム編集食品の表示を求める意見書」採択のため運動が行われ、自治体への議員提案・住民提案の提出が増えています。



また、2024年より、意見書提出に働きかけた経験談を聞く市民集会が開催されるなど、関心が高まっています。

かつて、表示制度がなかった遺伝子組み換え食品も、各自治体から国に意見書が提出されたことでルールが見直され、表示が義務化されました。

ゲノム編集食品も同様に、消費者の「選ぶ」権利を確保するため、表示義務化に向けた取り組みが必要です。



### パルシステムの考え方

ゲノム編集食品に対し、以下のとおり、「反対」の姿勢を示しています。

#### 基本姿勢

##### ゲノム編集食品に

##### 反対の姿勢を示します。



#### 基本方針

- ゲノム編集食品の不使用を追求します。
- 表示や届出の義務化、食品安全性審査及び情報の公開などを求める運動に取り組みます。



パルシステムの「ゲノム編集技術応用食品に対する方針」の全文はこちらから→



# Think from Kitchen

# キッチンから 考える?

Vol. 114

発行 / 2026年2月16日

今月のテーマ

## 食用油

「油」は、カロリーが高い、というイメージがありますが、身体に必要なエネルギー源のひとつです。食用油のことを知って、おいしく食卓に摂り入れましょう。

## 食用油とは

食用油には「油(常温で液体)」と「脂(常温で固体)」があり、それぞれ植物性のもの、動物性のものがあります。植物性は原料となる「種子」や「実」などから抽出し、不純物を除去して精製。食用だけでなく、医薬品や化粧品、洗剤などに使われるものもあります。

### 動物性

バター、ラード  
魚脂など



### 植物性

菜種油(キャノーラ油)、オリーブオイル  
ごま油、ココナッツオイル、パーム油など



### 植物性油脂を使用

『地球の未来に  
まじめなボディソープ』



スペインの産直産地のオリーブオイル、持続可能なパーム核油が原料。泡立ちとしっとり感を両立。

## 脂質は三大栄養素のひとつ

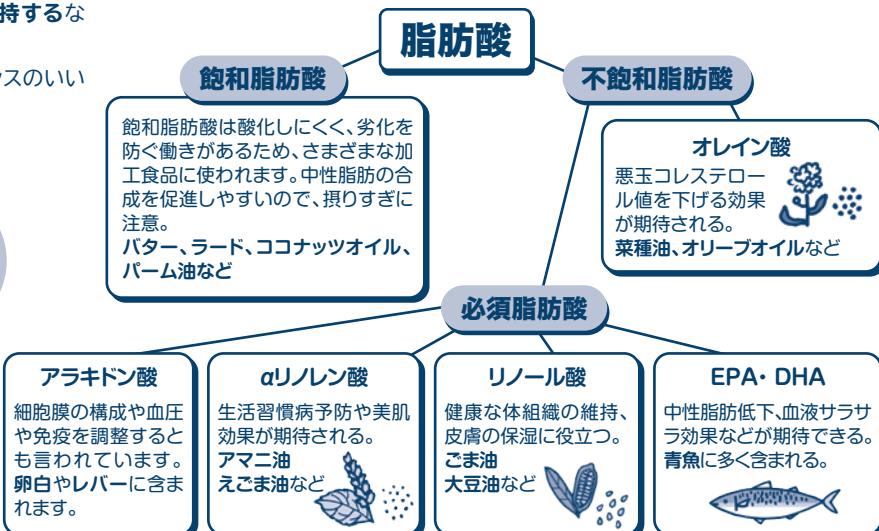
油に含まれる「脂質」は、炭水化物、たんぱく質と並び、生命活動の維持に欠かせない三大栄養素のひとつ。エネルギー源となるほか、細胞膜やホルモンをつくり、体温を保持するなど大切な働きがあります。

油の摂りすぎには気をつけて、バランスのいい食事を心がけましょう。



## 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂質の主成分である脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸には、体内で合成できない「必須脂肪酸」もあるなど、いろいろな食品から摂り入れる必要があります。



## パルシステムおすすめの植物油

### 圧搾一番しづらり菜種油



オーストラリア・カンガルー島産の非遺伝子組み換え菜種のみを使った国産商品。

製法にもこだわり、油を搾る際に石油系の抽出溶剤を使わず、圧力のみで搾った一番しづらり油のみを使用。純度が高いので、揚げものにも繰り返し使えます。

#### なぜカンガルー島なの?

カンガルー島では、遺伝子組み換え作物の栽培が法的に禁止されています。また、「離島」のため、病害虫からの隔離や遺伝子組み換え作物との交雑を防げる。



### 産地限定エキストラ バージンオリーブオイル



スペイン・アンダルシア地方の産地で育てたオリーブのみを使用。できる限り農薬を使わない栽培から、油を搾りブレンドするまでを産地が一貫管理しています。

原料は、フルーティでまろやかな風味の「アルベキーナ種」と、青々しくスパイシーな風味の「オヒブランカ種」をブレンド。生食でも加熱でもオリーブの良さが引き立ちます。オリーブオイルはオレイン酸のほか、青々しい風味のものほど、ポリフェノールが多く含まれます。

おすすめ!

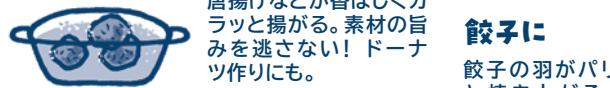


### 揚げものに



唐揚げなどが香ばしくカラッと揚がる。素材の旨みを逃さない! ドーナツ作りにも。

### 餃子に



餃子の皮がパリッと焼き上がる。炒めものにも。

### サラダに



クセがないので、ドレッシングにもおすすめ。菜種油3:酢2、塩こしょうを混ぜるだけ。ポテトサラダの下味に使うと、しっとり仕上がる。

### アヒージョに

油切れがよく、食材の旨みもいっしょに味わえるので、アヒージョのようなオイル煮に最適。残ったオイルはパンにつけてどうぞ。

おすすめ!



### 蕎麦に

オリーブオイルと塩で食べると、蕎麦の風味が増して絶品! めんつゆに加えておいしい。



### バニラアイスに

リッチな味わいに!



### 圧搾一番しづらりごま油



ごまの香りを引き出してから油を搾る「間接熱風焙煎」と、ごまを生のまま搾る「生搾り」、2種類のごま油をブレンド。

まろやかな味わいで、ひと回しするだけで奥深いコクと香りで風味豊かに仕上がります。炒めものや揚げものはもちろん、ドレッシングやあえものなどにもおすすめです。

おすすめ!



### 刺身に

魚の生臭さを抑えた風味豊かな味わいに



冷奴や納豆に



コクとうまみがアップ!

中華、韓国料理に

風味豊かな味わいは、中華料理や、「チャプチェ」などの韓国料理にもおすすめ。

### 油の保存と捨て方

油は腐りませんが、酸化すると風味が落ちるので、ふたを閉め、冷暗所で保存します。揚げものに使用後は、揚げかすをとって保存。再利用の際、加熱して嫌な匂いがする場合は、廃棄します。

油を捨てるときは、排水口に流さず、冷ましてから新聞紙などに吸わせたり、凝固剤で固めてから捨てましょう。



## 食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報を伝えします。

### 【申込受付中!】

#### 食の安全学習会 「知ってる?!遺伝子組み換え食品の今」

遺伝子組み換え食品・ゲノム編集食品の最新情報や、遺伝子組み換えナタネ自生問題について専門家が解説し、理解を深めます。また、パルシステム東京でこれまでに行なった遺伝子組み換えナタネ自生調査の結果報告等も行います。ぜひご参加ください。

- 日 時：3月14日(土)10:00～12:10
- 会 場：①パルシステム東京新宿本部 ②ご自宅(ZOOMを使用したオンライン)
- 講 師：天笠 啓祐氏(遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン 共同代表)
- 参 加 費：無料 ■申込締切：3月2日(月)12:00

※遺伝子組み換えナタネ自生調査をご希望の方には、学習会後に検査キットをお送りいたします。

#### GMOフリーゾーン運動20周年記念アジア大会!(in東京)を開催

GMOフリーゾーン運動は、遺伝子操作食品を作らない、食べない地域を広げる運動です。今回は、海外からゲストをお招きし、「アジア大会」として開催します。稻や小麦をはじめ、食を守る運動を広げましょう。

- 日 時：3月7日(土)～8日(日)※1日のみの参加も可能
- 会 場：①オンライン(定員500名) ②日本教育会館(定員100名)
- 参 加 費：3月7日(土)：1,000円／3月8日(日)：500円
- 主 催：GMOフリーゾーン運動20周年記念アジア大会実行委員会
- 事 務 局：遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン

お申込みは  
こちらから→



#### 食べものナビゲーター★動画紹介★

1月号(未来につなぐ持続可能な農業)のYouTube動画を公開しました! ぜひご覧ください!

