



END THE AGE OF PLASTIC

Are We Cooked? The Hidden Health Risks of Plastic-Packaged Ready Meals プラスチック容器に入った調理済み食品に潜む健康リスク

要旨

調理済み食品やテイクアウト食品は、温かい食事を素早く提供できるという「利便性」を売り込んでいる。プラスチック容器のラベルでは、電子レンジやオーブン加熱における「安全性」が保証されている。しかし、私たちは食事を通じてマイクロプラスチックや有害な化学添加物を摂取している可能性がある。

グリーンピース・インターナショナルが、24本の査読付き論文を検証した文献調査を行ったところ、食品の容器包装に使用されているプラスチックが私たちの健康に悪影響を及ぼしていることがわかった。特に加熱された調理済み食品やテイクアウト食品において、そのリスクが顕著に表れている。

<主なポイント>

- プラスチック容器に入った食品を電子レンジで加熱すると、数分間で数十万個ものマイクロプラスチックやナノプラスチックが放出される可能性がある。ある研究では、5分間の電子レンジ加熱により、32万6000個から53万4000個の粒子が食品模擬物質（注1）に溶け出すことが判明した。オーブン加熱と比較して最大7倍の量にのぼる。
- 加熱は添加物が溶け出すリスクを高める。複数の研究において、ポリプロピレンやポリスチレンといった一般的なプラスチック製容器に入った食品を電子レンジで加熱したサンプルから、可塑剤や酸化防止剤などの化学添加物が、食品または食品模擬物質の中に溶け出していることが確認された。
- プラスチックに含まれる有害な化学物質は4,200種類を超えるが、そのほとんどは食品包装において規制されていない。ビスフェノール類、フタル酸エステル類、PFAS、さらにはアンチモンなどの有害金属の一部は、がん、不妊症、ホルモン異常、代謝性疾患との関連が指摘されている。
- 食品包装のプラスチック由来の化学物質のうち、少なくとも1,396種類が人体から検出されており、これら化学物質への曝露が神経発達障害、心血管疾患、肥満、2型糖尿病に関連していることを示す証拠も増え続けている。
- 古くなったり繰り返し利用された容器は、曝露のリスクを増大させる。摩耗したプラスチック容器からは、新品の容器包装と比較して、約2倍のマイクロプラスチック粒子が放出される。

プラスチックの生産量は2050年までに現在の2倍以上に増加する見通しだ。それにもかかわらず、規制当局や業界は、すでに世界的な廃棄物危機を引き起こしているプラスチック問題へ十分な対策を講じていない。化石燃料および石油化学業界は、将来的な業界成長をプラスチックの増産に見出しており、その需要を支える調理済み食品市場の成長に依存している。

科学的根拠を否定して対策を遅らせると、社会が負うべき代償は何倍にも膨れ上がることが、過去の事例から分かっている。タバコからアスベスト、そして有害化学物質に至るまで、対応の遅



END THE AGE OF PLASTIC

れは健康被害や環境災害を招いてきた。プラスチックが人々の健康に与える世界的な悪影響によって、すでに数兆ドルものコストが生じている。

現在の規制は、人々の健康を守るには明らかに不十分である。私たちは今こそ行動を起こし、食品包装に関する予防原則（注2）を適用すべきだ。プラスチック汚染対策に関する国際条約の交渉が進むなかで、人体への潜在的な影響を無視するべきではない。プラスチック容器包装への依存を減らすことは、単なる環境問題ではなく、公衆衛生上の急務であり、世界規模の課題である。だからこそ今、強力かつ実効性のある国際プラスチック条約に各国政府が合意することが必要なのである。

グリーンピースは以下のことを国際プラスチック条約に求める。

- 私たちの健康、地域社会、そして地球環境を守るために、プラスチック生産量を2040年までに少なくとも75%削減する。
- 調理済み食品やテイクアウト用の食品容器を含む、使い捨てプラスチックおよびプラスチック容器包装の禁止を優先し、問題のあるすべてのプラスチックを排除する。
- プラスチックの製造工程で使用される、あるいは製品に含まれる有害な化学物質を段階的に廃止する規定を盛り込み、新たな健康・環境被害の証拠が見つかった場合には規定を継続的に強化できる仕組みを確保する。
- 大規模かつ「公正な移行」を軸とした、リユース可能でごみを出さない製品配送システム、ならびにプラスチックに代わる包装材への移行を促進し、これらの実施を加速させるための施策に対する資金援助も盛り込む。

（注1）容器や包装材から食品へ化学物質が溶け出す移行を試験する際に、食品の代わりとして使われる物質のこと。試験では実際の食品の性質に合わせて模擬物質を選び、安全基準への適合性を評価する。

（注2）化学物質や遺伝子組換えなどの新技術などに対して、人の健康や環境に重大かつ不可逆的な影響を及ぼす恐れがある場合、科学的に因果関係が十分証明されない状況でも、規制措置を可能にする制度や考え方。

本報告書で検証した査読付き科学文献リスト

<https://www.greenpeace.org/japan/wp/wp-content/uploads/2026/02/f6d8b8fde860ba31a33ee16e3ca77358.pdf>

国際環境NGO グリーンピース・ジャパン

〒105-0004 東京都港区新橋 3-3-13 Tsao Hibiya 12F www.greenpeace.org/japan