

氾濫する食情報を考える ～体に「良い・悪い」って言うけれど…～

高橋久仁子 (群馬大学名誉教授)

1. はじめに

健康に関連する食情報がマスメディアや産業界から大量に提供されてすでに久しい。虚実入り交じるこの種の情報は少なからぬ人々の食生活に影響を与え、時に食生活を攪乱させる。

過不足なく食べることの重要性を軽視する食情報の多くには、虚偽や誇張が入り交じる。食品や「健康食品」の宣伝広告文言にはある種の畏が仕掛けられている。このような状況をフードファディズムという概念で整理し、氾濫する食情報を適切に読み解くヒントにすることを提案したい。

2. 横行するフードファディズム

食べものや栄養が、健康や病気へ与える影響を過大に信じたり評価することを「フードファディズム(Food Faddism)」という。適正と過大の範囲を判断することは難しいが、体への好影響や悪影響をことさらに言い立てる論である。

食生活と健康が密接に関わることは事実であるが、それは長い間の食生活の状況が長い時間をかけて健康状態に反映されていくことである。今日食べた、ある「体に良い(悪い)」食べものが、明日の健康をすぐに左右するわけではない。直ちに悪影響が生じるのは食中毒や有毒物の混入、あるいは食物アレルギーのような例外的な場合である。

それにもかかわらず、それさえ食べれば健康が約束される「魔法の食品」や、逆にそれを食べると病気になる「悪魔の食品」があるかのような文言が横行している。フードファディズムはおよそ次のような3つのタイプに分けられる。

①健康への好影響を騙る食品の大流行：「それ」さえ食べれば(飲み)ば万病解決、あるいは短時間で減量可能と吹聴される食品が大流行すること。過去約30数年を振り返ると「紅茶きのこ」(1975年頃)、「酢大豆」(88年頃)、「ココア」(96年頃)、「に

がり」(03年頃)、「寒天」(05年夏)「白インゲン豆」(06年5月)、「納豆」(07年1月)、「バナナ」(08年9月)、「トマトジュース」(12年2月)等があった。発祥や大流行に至る経緯は必ずしも明らかではないが、「寒天」「白インゲン豆」「納豆」「バナナ」は健康情報娯楽テレビ番組が、「トマトジュース」は学術論文のマスメディア報道がその発端となったことがはっきりしている。

②量の無視：その食品に含まれる「有益・有害成分」の量には言及せず「〇〇に良い」「××に悪い」と主張すること。「これを食べると△△に良い」というマスメディア情報や「健康食品」産業界からの情報の多くが該当する。同時に食品中にごく微量存在する有害物質に関して、有害性を発揮するだけの量を摂取することはあり得ないにもかかわらず、健康への悪影響があるかのように言い募る情報も該当する。

③食品に対する期待や不安の扇動：個人の状況を勘案せず、ある食品を体に悪いと敵視したり、別な食品を体に良いと推奨・万能薬視すること。極端に偏った特殊な食事法の推奨もある。「自然・天然」「植物性」は良いが「人工」「動物性」は悪いとの決めつけも見られる。したがって、農薬と化学肥料を使用した食品、精製度の高い食品(白砂糖、精製塩、精白小麦粉、精白米)、インスタント食品類、うま味調味料類、炭酸飲料などは目の敵にされる。一方、黒砂糖や蜂蜜、低温殺菌牛乳、「有精卵」の推奨も見られる。

3. マスメディアとフードファディズム

健康を主なテーマとする「健康雑誌」の種類は多く、食品の効能・効果を満載した本や食に対する不安を煽る本が次々と出版される。「健康」を娯楽の材料とする健康情報娯楽テレビ番組も数多い。「売れる情報」には視聴者・読者の関心を引

くために虚偽や誇張、事実誤認等のフードファディズムが多々紛れこむ。

健康情報娯楽テレビ番組は内容に科学的裏づけがあるかのように印象づけるために学術論文をしばしば引用する。しかしながら元の論文と照合すると結果の一部分だけを強調していたり、結果の解釈に虚偽がある例は珍しくない。番組の構成に都合のよいことだけが利用・強調される。

07年1月に「納豆で痩せる」という放送内容に捏造のあったことが発覚して「発掘！あるある大事典Ⅱ」という人気番組は終了したが健康情報娯楽テレビ番組の問題性はこれだけのことではない。

4. 「健康食品」の問題性

何らかの健康効果を期待し、経口摂取する製品を「健康食品」と総称している。そのうち医薬品を連想させる形態の製品を「栄養補助食品」「サプリメント」と呼び分けることもあるがなんの決まりもない。「健康食品」は有望市場とみなされ、食品業界も医薬品業界も熱いまなごしを注ぐ。そして「健康食品」で「健康が買える」かのような宣伝広告が巷を闊歩し、消費者の誤解・錯覚につけ込むが「健康食品」で健康は買えない。場合によっては不健康を買い込む。

「健康食品」利用の健康問題として次の7点を挙げたい。服薬中の人はその薬剤との相互作用が懸念されるし、経済被害も大問題である。

①有害物質を含むものがある、②医薬品成分を含むものがある、③一般的食品成分でも病態によっては有害作用をもたらす、④抽出・濃縮等による特定成分の大量摂取が問題を生むことがある、⑤食生活の改善を錯覚させる、⑥「治療効果」の過信で医療をないがしろにする、⑦非食品の食品化、である。

「健康食品」有害事例を収集しているが、さらなる健康を求めて摂取した製品で肺、肝、腎、心臓を損なう例が少なくないにもかかわらず、そのことを知らされないまま利用する人が多い。「健康食品」による健康被害問題は今に始まったことではないが、インターネットの普及はこの問題を

大きくしている。インターネットを介することにより「健康食品」に国境はもはや存在しない。個人輸入も容易になり、国内では販売されない製品も望めば簡単に個人輸入できてしまう。ネット上には輸入代行業者のサイトが多数あり、国外の医薬品や「健康食品」を紹介し、「欲しければあなたに代わって輸入してあげる」と宣伝する。

「健康食品」をじょうずに利用しましょう、とよく聞かすが、自分自身の食生活の状況や健康状態を的確に判断できなければ、上手な利用はあり得ない。食物繊維の摂取が少ない食生活は単に食物繊維の不足だけが問題なのではない。野菜も豆類も海藻類も不足し、食生活に偏りのあることを物語っている。また、「食物繊維」と一口に言っても種類はいろいろ。特定タイプの食物繊維入り「健康食品」を一定量摂取すれば食物繊維の不足は計算上は解決するが、本質的な欠陥は改善されない。不足すれば欠乏症を起こすビタミン類も、大量摂取すれば過剰症を起こす。

食品はその味わいを楽しみ、何らかの形で健康に寄与するものである。保健機能だけが語られる製品を「食品」の範疇に含めると混乱が生ずる。

5. 特定保健用食品の「効果」は限定的

特定保健用食品(トクホ)は消費者庁の審査に合格した製品であり、許可された範囲内で保健効果を記載できる。したがって「トクホである」ことはヒトを対象に行った実験で、一定の効果が認められたことを意味する。しかし「医薬品」ではなく「食品」であるので、過大な「効果」を期待するのは禁物である。

トクホのコーラが2012年、相次いで2商品発売され「脂肪の吸収を抑える」と派手に宣伝している。どちらの商品も難消化性デキストリンという食物繊維が約5g添加されている飲料である。どの程度「脂肪の吸収を抑える」のか、根拠論文を読んでわかったことは、糞便中の脂質量が難消化性デキストリン入り飲料3本を飲んだ群では1.44g、飲まない群では0.77gだったとのこと。トクホコーラ飲料1本を飲んで増える糞便中の脂質量はわずか0.22gでしかない。実

用的に意味ある数値とは考えがたい。

また、あるトクホのコーヒー飲料は、「12週間にわたり継続飲用した結果、『おなかの脂肪が9.3cm²低減』と右に大きく下がった線グラフを宣伝に使っている。しかし、被験者の元々の平均腹部全脂肪面積は350cm²とのことなので脂肪面積の減少率は「9.3/350=0.0266」、すなわち2.7%である。12週間ひたすら飲み続けて減少した脂肪面積は2.7%という結果が意味するところを考える必要がある。なお、体重は75.8kgから1.5kgの減少であった。

トクホの効果は非常に限定的である。

6. キャッチコピーの行間は読まない

よく読めばそれを飲んで「やせる」とも「体脂肪の燃焼を促す」とも書いていないのに、そう早合点させるキャッチコピーが増えた。効能・効果を明記できない、「健康食品」類に多いが、痩身効果があるかのようにほのめかす清涼飲料類にもよく見られる。

燃焼系飲料 YASERUNDES

「カルシウム」「食物繊維」は補給。「カロリー」「脂肪」はさようなら。YASERUNDES はアンバランスな現代人の食生活を考えたカプサイシン入り飲料です。カプサイシンはトウガラシに含まれる辛み成分。体脂肪の燃焼を促進する作用があるといわれます。ちょっぴり辛い YASERUNDES をダイエットのおともに。 **カロリー**

.....

栄養成分(100mlあたり)：エネルギー19kcal タンパク質0g 脂質0g 糖質4.7g ナトリウム12mg カルシウム7mg 食物繊維0.3g 内容量500ml

上の囲みはいくつかの清涼飲料広告を模倣した架空商品キャッチコピーである。成分表示を読めば、全部飲むとエネルギー95kcal、カルシウム35mg、食物繊維1.5gの摂取ということがわかる。100kcal近いエネルギーがあるものの、カルシウムも食物繊維も微々たる量しか含まれていない。

YASERUNDESは商品名であり、「痩せるんです」と置き換えてはいけない。カルシウムや食物繊維

は「補給」したい、カロリーや脂肪は「さよなら」したい、とは一般論である。「現代人の食生活を考えた」としても「考えた」結果をこの飲料にどう反映したかは不明。「カプサイシン入り」でも体脂肪を目に見えて減らす量のカプサイシンを含むとは書いていない。そして「ダイエットのおともに」と勧めても「おともにしてよいことがある」かどうかはノーコメント。「カロリーオフ」とは100mlあたり20kcal以下であれば許される記載である(食品の栄養表示基準制度)。

行間を読ませる情報を警戒してほしい。宣伝広告文言はそこに書かれている字面以上の解釈をしてはならない。読むべきは栄養表示である。

7. 読むべきは栄養表示

単なる飲食物として利用するのであればかまわないが、それを利用すると「野菜を食べた代わりになる」、「バランスのとれた食事の代わりになる」と思わせる商品名や宣伝文言に注意が必要である。

「一日分の野菜350g分を使用した」と記載する野菜ジュースの商品名はごく一般的な消費者に対して「野菜1日分をこれ1本でとれる」と思わせるものである。野菜ジュースは立派な加工食品である。しかしながら、「これを飲めば野菜不足を解消できる」と受け止めさせるような宣伝文言はやめてほしい。「ビタミン類やミネラル類、食物繊維等は残念ながらもとの野菜よりだいぶ少なくなっています」と書くべきである。そう書いたからといって野菜ジュースの価値が何ら下がるわけではない。

ビタミンやミネラルを十分量配合したとのふれこみで「バランス栄養食」と名乗るクッキー類も増えた。基本的にクッキーであるから油脂を多く含有し、そのために脂肪エネルギー比率(FER)が50%を超える製品が多々ある。「ビタミンとミネラルが添加された油脂豊富なクッキー」と承知して利用することに異論はなく、非常食としても優れている。しかし、「朝食代わりに」との宣伝は問題である。個別食品のFERの高さはそれ自体非難されるべきではなく、食事全体として適正なFERになるように摂取食品を組み合わせればよい。だが、「朝食代わりに」と

宣伝するのであれば FER はせいぜい 25%程度までであろう。「バランス栄養食」なるものに今のところ規格・基準は何もないが、そう名乗るのであれば「バランスのとれた食事」なるものの基準を明示し、それに恥じないものとすべきである。

8. 食の安全を脅かすことは？

有毒物質を生体内に保有する動植物は自然界に少なくない。長い歴史の中で人々は有害性の有無を体験的に判別し、有毒部位がわかったものはそこを除去したり、無毒化等の試行錯誤を重ねて食用としてきた。現代においてもなおフグ毒、毒キノコによる死亡や有毒山野草による事故があり、細菌性食中毒は今もなお大きな問題である。

食品に要求される安全性は、摂食時に病原生物によって汚染されていないこと、そして常識的な摂取量・摂取方法で有害作用を発現させる有毒物質が含まれていないことである。

輸入食品の安全に関するニュースを見聞きしていると「中国からの輸入食品は危険がいっぱい」と思ってしまう。しかし、厚生労働省のサイト「輸入食品監視業務ホームページ」で「輸入食品監視統計」を参照すると別の見方ができる。

2008～12年度の食品輸入において、輸入届け出件数上位6カ国は、中国、米国、フランス、タイ、韓国、イタリアである。違反件数最多は5年間とも中国であるが輸入届出件数も最多である。検査を実施した件数に対する違反件数、すなわち違反率は6カ国中で最低(0.2～0.4%)である。一方、イタリアは08～11年度まで違反率が最高で0.8～1.0%であり、米国も常に高い(0.7～0.9%)。違反率を考慮しない報道姿勢は公平さに欠ける。

食の危害要因について十分に警戒することは重要であるが、同時に摂取量や摂取経路等も考慮し、フードファディズムに陥っていないかどうかを確認することも必要である。

9. 「ふつうに食べる」とは

健康維持を考えた食生活の基本は、必要な栄養素を過不足なく摂取することである。現実の食事

で考えると「米飯、汁、肉か魚の一皿、野菜の一皿」あるいは「主食としての穀類、主菜としての動物性食品、副菜としての植物性食品」をそろえることで、見た目にも栄養的にもほぼ整った食事といえよう。

食材の面からは穀類、魚、肉、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品、油脂類、果物などを適度な量で、そして野菜や海草、キノコ類などを豊富に食べる、である。煮る、焼く、炒めるなど、簡素な方法で食材を調理した、食品の素顔が見えるような食事を、適度な量で食べていれば、必要な栄養素はほぼ過不足なく摂取できる。これを土台として季節や状況に応じて柔軟に、多様な食べものや料理を味わい楽しみたい。

これが「ふつうに食べる」ことである。

10. おわりに

ヒトは昼行性かつ雑食性の生物であり、健康の維持・増進に「運動・休養・栄養」が欠かせない。「栄養」すなわち「食」さえよくすれば健康は万全、と考えること自体がフードファディズムである。

それさえ食べれば健康が確約される「魔法の食品」や、逆にそれを食べると病気になる「悪魔の食品」はない。「体に良い」と言われる食品も食べ過ぎは禁物である。「体に悪い」と見なされる食品も節度を持って楽しむのは悪いことではない。

健康情報娯楽テレビ番組が取り上げる食情報は話題性や意外性に重きが置かれがちである。「健康食品」産業界が発する食情報は「これを利用すれば問題解決」と宣伝するためのものである。どちらも無責任な情報が多い。

ラクをして健康を得たい心理につけ込むビジネスは巧妙さを増している。氾濫する情報に惑わされない食生活を営むには、食情報のカラクリを見破る目を養うことも必要である。

「がまんしないで・食べたいものを・飲んでも食べても・太らない」という方法はない。「適度に動く・寝る・食べる・健康管理の・基礎基本」を忘れないでいただきたい。