

マスメディアや宣伝広告に惑わされない食生活教育

—— フードファディズムと健康に関連する食情報 ——

高橋 久仁子

群馬大学教育学部家政教育講座

(2012年9月26日受理)

Food/nutrition education without adverse effects of mass media or advertising

—— Food faddism and food/nutrition information related health ——

Kuniko TAKAHASHI

Department of Home Economics, Faculty of Education, Gunma University

Maebashi, Gunma 371-8510, Japan

(Accepted on September 26th, 2012)

1. はじめに

健康指向を背景に、健康に関連する食の情報（食情報と省略）が産業界やマスメディア等から大量に提供されている。過不足なく食べることの重要性を軽視する食情報には虚偽や誇張が入り混じり、健康教育の一翼を担う食生活教育にも影響を与え、少なからず混乱させる。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、食情報を冷静に考えるきっかけにすることを提案したい。

「フードファディズム：Food Faddism」とは食べものや栄養が健康や病気へ与える影響を過大に評価・信奉することである⁽¹⁾⁻⁽³⁾。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というのではない。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」があるかのような文言が横行している。ある食品中に含まれるある物質の有益性や有害性を、含まれる量や摂取頻度を無視して論じる例は枚挙にいとまがない。

フードファディズムは次のような3類型、すなわち、①健康への好影響を騙る食品の大流行、②量の無視、③食品に対する期待や不安の扇動、がある。それぞれについて具体的な事例を提示するとともに「健康食品」類のフードファディズム的側面や食の安全をめぐるマスメディア報道の偏り等について食生活教育の立場から考察した。

2. 「健康への好影響を騙る食品が大流行する」というフードファディズム

「それ」さえ食べれば（飲め）ば万病解決、あるいは短期間で減量可能と吹聴される食品が大流行することである。過去を振り返ると「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。以下は経緯が明確な5例である。

2-1 2012年2月の「トマト、トマトジュース」

「トマトを食べると痩せるらしい」と期待した人々によりトマトジュースあるいはトマトにフードファディズムが起きた。この「トマト騒動」の発端は京都大学の報道発表、「トマトから脂肪肝、血中中性脂肪改善に有効な健康成分を発見：効果を肥満マウスで確認」であった。この情報はレベルの高い学術雑誌に掲載された論文⁽⁴⁾を紹介したものであるが、研究で使われたのは成長すると必ず糖尿病を発症する病態モデルマウスである。そのマウスに加熱トマトに含まれる「13-oxo-ODA」と略称される脂肪酸を合成して餌に添加し4週間食べさせて得られた結果であった。「太めのマウスにトマトを食べさせたら中性脂肪が減った」わけではない。重大な代謝異常を有する特殊な実験動物での研究結果であることがニュースではきちんとは伝わらず「トマトを食べるとメタボ解消」かのような手軽な話になってしまった。

2-2 2008年9月の「バナナ」

トマト騒動の前にはバナナ品切れ騒動があった。体重が100kgを超す某女性歌手が朝食をバナナだけにしたら7kg痩せた、とテレビ番組で紹介されたことでブームになった。ただ、この女性歌手は朝食から千数百kcalを食べていたとのことで、それをやめて朝食をバナナだけにしたら、仮に2~3本食べても300kcalにも満たない。マイナス千kcalの食事を数ヶ月続ければ体重は必ず減る。事実はそのだけであるが、そうこうするうちに「朝、バナナと常温

の水をとるとやせる」等と、まことしやかなウソを言う「専門家」と称する人も出てきて、青果物売り場でのバナナ品切れ状態が続くという社会現象になってしまった。ちなみにバナナに「食べると痩せる」という危険な物質は含まれていない。

2-3 2007年1月の「納豆」

バナナ品切れ騒動をさかのぼる約1年半前には「1日2包の納豆を朝晩よくかき混ぜて20分放置して食べた8人全員の体重が、その他の食生活を変えずに2週間で減少(0.9~3.4kg)した」と放送したテレビ番組がきっかけで全国各地のスーパーマーケットや食料品売り場で納豆が売り切れる現象が約2週間続いた⁽⁵⁾。番組で科学的根拠とされた学術論文⁽⁶⁾の概要は「平均年齢71歳(65~78歳)の男女56人を2群に分け、一方は実験群として50mgのDHEA(Dehydroepiandrosterone)を、他方は対照群として偽薬を就寝時に6カ月間服用した。DHEA摂取群は内臓脂肪・皮下脂肪・腹部の面積がすべて有意に減少(各々13cm²、13cm²、31cm²)し、偽薬群では2~5cm²増加した。体重はDHEA摂取群では0.9kgの減少、偽薬群では0.6kgの増加であった。インスリンの感受性がDHEA摂取群で増加した」である。DHEAを服用した高齢者は服用しなかった人に比べて体重も体脂肪面積も少し減ったことは事実であるが、「高いダイエット効果」と期待させるほどの結果ではなかった。研究者らも「実験参加者も少なく、半年という短期間であり、これは予備的な研究である。DHEA補充療法に有害作用があるか否かも大規模・長期間での研究が必要である」と論文の中で断っている。それにも関わらず「納豆を食べるとDHEAが増える」と科学的根拠のない話を組み込んだほか、測定していない物質の血中濃度を測定値であるかのように提示するというウソまで放送していた。さらに、「DHEAを飲んで痩せた」として女性3人の映像を放映していたが、論文にはそのような写真はなかった。

このフードファディズムは放送の13日後に、番組内容にねつ造、すなわちウソやインチキのあったことがばれて、それをテレビ局が謝罪するというこ

で終わった。

2-4 2006年の5月の「白インゲン豆」

無責任な健康情報娯楽テレビ番組で健康被害も発生している⁶⁾。「白インゲン豆を使用したダイエット法」をテレビが放送したことにより、激しい嘔吐や下痢等を引き起こした人が全国で数百人にもものぼったという事件である。

番組内容は「3分程度炒った白インゲン豆をミル等で摩砕し、米飯にまぶして食べると豆に含まれるデンプンを分解する酵素 (α アミラーゼ) を妨害する物質の作用でデンプンの消化が妨げられ、結果として減量に有効」とのことであった。ところが3分程度の炒り加熱では豆に含まれるレクチン等の有害物質が無害化せず、激しい下痢・嘔吐を引き起こしてしまったのである。

文献によればインゲン豆に α アミラーゼ阻害物質は含まれるが、ある論文によれば1kgのインゲン豆から1gとれるだけである。インゲン豆から抽出・精製した α アミラーゼ阻害物質をデンプンと一緒にラットに投与したところ、血糖値の上昇を抑制したという研究⁷⁾では体重1kgあたり50mgの抽出物を与えていた。体重50kgのヒトに換算すると2.5gとなる。スプーン何杯かのインゲン豆粉末に含まれる阻害物質はごくわずかであり、米飯にまぶしてもデンプンの消化を妨害するのは無理である。生のインゲン豆に α アミラーゼ阻害物質が含まれることは事実であっても、その阻害作用を發揮するには莫大な量を要するという点で、これは「量を無視する」タイプのフードファディズムとも言えよう。

2-5 2005年夏の寒天の大流行

2005年の夏、全国各地の食料品売り場で寒天やところてんが売り切れる現象がしばらく続いたが、これは「寒天さえ食べればきれいに痩せられる」と放送したテレビ番組に起因する騒動であった⁸⁾。情報源とされた報告は日本の研究グループによる研究論文⁹⁾であった。研究には76人(2型糖尿病59人、耐糖能異常17人；男性28人、女性48人、平均年齢58.6歳)の外来通院中の肥満患者が参加し、寒天を

食べる寒天食群と食べない通常食群に38人ずつ分かれ、実験開始時と12週間後の終了時の臨床検査値を比較したものである。番組では「寒天を食べるだけで血糖値の低下はもとより、コレステロール値、血圧はおろか、体重、体脂肪まで減少した」とされていたが、寒天を食べない群も「血糖値と血圧」は寒天食群と同じに低下しており、生活改善の効果と考えられる。「寒天さえ食べれば問題解決」ではなかったにも関わらず放送ではそのことにはふれず、結果として視聴者に寒天に対する過剰な期待を抱かせ、行動させることとなった。

3. 「量の無視」というフードファディズム

その食品に含まれる「有益・有害成分」の量には言及せず「○に良い」「×に悪い」と主張することである。

「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、有害性を發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。

また、食品中の含有成分が100g当たりの含有量で多くとも実際の摂食量が少ない食品ではその成分の良好な供給源とは言えないが、このことが無視されることもよく見かける。

3-1 タマネギ

タマネギから分離・抽出したS-メチルルーステインスルホキシド (SMCS と省略) という含硫化合物を経口的に糖尿病ラットに投与すると血糖値が低下し、高脂血症も改善された、という研究報告⁹⁾があった。体重1kgあたり200mgのSMCSを45日間にわたって投与したものであるが、この効果は糖尿病の薬物療法で用いられるグリベンクラミドやインスリンに匹敵する、ともあった。

タマネギから抽出したSMCSが血糖低下作用を持つことは動物実験での結果としては事実であるが、それを理由にただちに「タマネギは糖尿病に効

く」とはならない。どれだけの量の SMCS を与えて得られた結果なのか、その量は通常の食生活レベルで無理のない範囲なのか、を確かめる必要がある。

タマネギに含まれる SMCS の量はこの論文には記載されていなかったため、他の資料を探して見つけたのが、「生のタマネギ 1 kg に 200mg の SMCS が含まれている」というものであった。糖尿病ラットに血糖降下作用をもたらした SMCS は、体重が 50kg の人の場合では 10g が必要で、50kg のタマネギから抽出した量に相当する。タマネギを食べて SMCS を摂取しようということは、50kg のタマネギを食べなければならない。それが不可能であることはいうまでもない。

タマネギに血糖降下作用を持つ物質が含まれていても、だから「タマネギを食べると血糖値が下がる」ことにはならない。量の問題を無視して影響を論ずることはできない。

「糖尿病をタマネギで治した」「タマネギで糖尿病を克服」などという書名を新聞広告でしばしば目にするし、いわゆる健康雑誌も「糖尿病にタマネギが効く」というような記事を繰り返し取り上げている。このような研究報告が勝手に解釈されているのかも知れない。

3-2 シナモン

2004 年のある日、某健康情報娯楽テレビ番組は「新情報 学術誌 Diabetes Care 2003 12 月号 食事に少量のシナモンを加えることで糖尿病患者の血糖値や血中脂肪を 18% 下げた (リチャード・A・アンダーソン博士)」との文字画面を映した。その後の司会者と出演者とのやりとりも、食事に少量のシナモンを使えばあたかも糖尿病を予防したり、改善したりするかのよう思わせるものであった。

学術誌「Diabetes Care」とあったので調べたところ、「シナモンが 2 型糖尿病患者のブドウ糖および脂質を改善した」という論文⁽¹⁰⁾があった。著者の一人は「Anderson」なので、たぶんこの論文が情報源と思われる。2 型糖尿病患者に 40 日間シナモンを飲ませて血糖値と中性脂肪値の変化を調べた研究であったが、飲ませたシナモンの量は 3 段階あり、1g、

3g、6g であった。シナモンは 0.5g ずつカプセルに詰め、1g 摂取群は一日 2 個、3g 群は 6 個、6g 群は 12 個のカプセルを、食後に 40 日間飲み続けたのであった。40 日後の空腹時血糖値は飲み始めたときの血糖値より 1g 群では 25%、3g 群では 18%、6g 群では 29% 低下していた。血清中性脂肪値はそれぞれ 30%、27%、23% 低下していた。シナモン摂取量が多いほど低下率も大きい、ということではなかった。

シナモンは粉末にした樹皮が瓶入りで市販されているが、ごく一般的な一瓶は 15g 入りである。この瓶を一振りして出てくるシナモンはだいたい 0.05g 程度で、1g のシナモンは 20 回振って出てくる量であり、とても「少量」といえる量ではない。ましてや 3g や 6g など、大量としか言いようがない。シナモン摂取により、血糖値や中性脂肪が低下したことは事実であるが、冒頭に示した文字画面の記述には明らかな誤りがある。すなわち、この研究は「食後に大量のシナモンをカプセルで 40 日間飲ませたら、血糖値が 18~29%、中性脂肪値が 23~30% 低下した」のであって、決して「食事に少量のシナモンを食事に加え」たのではない。量を無視して番組が作られていた。

3-3 ニガウリ

沖縄の代表的食材のひとつであったニガウリ(ゴーヤ)が日本全国に普及し、どこの地域でも手に入るようになった。「ニガウリは糖尿病に良い」とのウワサがあるので学術文献を探したところ、研究論文は複数見つかった。

ニガウリは熱帯アジア原産のウリ科に属する植物であり、野菜としてだけでなく薬用植物としても多くの国や地域で利用されてきたとのことである。食用部位はキュウリと同じ未熟果であるが、薬用の場合はほかに種や葉も使われるとのことである。治療効果を科学的に検証する研究が行われている。

実験動物や培養細胞を使った研究が多いが、少なからずヒトでの研究もあった。ニガウリが糖尿病ラットの血糖値を低下させたという論文⁽¹¹⁾は、ニガウリ果肉を乾燥粉末にし、餌に 10% 添加して約 5 週間食べさせたところ、糖尿病ラットの血糖値が 30%

ほど低下した、という内容であった。この研究でのラットの体重は約 150g で、飼料摂取量は 1 日約 16g であった。飼料の 10% が乾燥ニガウリであるからラットは 1 日に 1.6g の乾燥ニガウリを摂取したことになる。ニガウリの水分は 94.4% (『日本食品標準成分表 2010』) なので乾燥ニガウリ 1.6g は生ニガウリ 28.57g に相当する。150g のラットが摂取したニガウリは体重 50kg のヒトに換算すると生ニガウリ 9523g、すなわち約 9.5kg となり、常識的に摂取できる量ではない。また、ニガウリ摂取で血糖値が低下したといっても正常化したわけではなく、実験終了時の血糖値は約 250mg/dl であった (非摂取群は 344mg/dl)。

ヒトでの研究もいくつか行われているが、研究の枠組みに問題があり、効果ありと認められるレベルのものはない。また、ニガウリには流産誘発性もあるとのことで、他の薬理効果も含めて大量摂取の安全性も考える必要がある。

3-4 有害物質を含んでいても“有害”かどうかはそれだけではわからない

「体に悪い」物質を含む食品は「体に悪い食品」と見なされがちであるが、これも量を考える必要がある。例えば、椎茸にはシックハウス症候群で悪名高いホルムアルデヒドが含まれる。含有量には幅があるが、ざっと計算すると 4kg の椎茸を食べると致死量のホルムアルデヒドを摂取することになる。しかし、それだけの量を食べることはもちろん不可能であるから心配する必要はない。通常、あまり気にすることなく食べたり飲んだりしているものの中にも、もし、一度に大量に摂取すると体に悪い影響を及ぼす物質が含まれている。

ジャガイモには有毒物質であるソラニンが含まれている。推定中毒量は成人で 25mg で致死量は 400mg である。皮や芽を取り除いても食べる部分 100g に 2~10mg のソラニンが含まれている。したがって 2kg のジャガイモをもし一度に食べると中毒を起こす可能性があるが、2kg のジャガイモを一度に食べることはないであろうから心配はない。

コーヒーも致死量が 3g~10g のカフェインを含

んでいるので、100mg 程度のカフェインを含むコーヒーを 30 杯~100 杯を一度に飲むと致死量のカフェインを摂取することになるが、もちろん、それだけは飲めないから心配は不要である。

また、食塩の推定致死量は体重 1kg あたり 0.5g~5g である。体重 50kg の人の場合、25~250g の摂取で致死量に達する。十倍もの幅があるが、大さじ 2 杯程度の食塩を一気に飲み下すと死ぬこともあるということになる。

3-5 たくさん含まれていてもたくさん摂れるとは限らない

食品に含有される各種の成分量は、その食品 100g にどれだけ含まれているかで表されることがほとんどである。日本で利用される主な食品の成分量を収載した『日本食品標準成分表 2010』も同じである。成分表を調べて、ある食品に鉄が沢山含まれていれば、その食品は「鉄を豊富に含む食品」と言って間違いではない。しかし「だから、それを食べれば鉄を豊富に摂取できる」と考えるのは早計である。その食品をどれだけ食べるのか、すなわち摂食量によって摂取できる鉄の量は多くも少なくもなるからである。

「たっぷり含む食品を食べれば、たっぷり摂れるはず」あるいは「豊富に含む食品は良い供給源」とは必ずしも言えないことに注意が必要である。食品成分表を見ると干し海苔や干しヒジキは鉄やカルシウムなどを豊富に含んでいることがわかる。しかし、一度の食事で食べる量はどれだけか。10 枚を 1 帖として市販されている海苔 1 枚の重量は 2~3g である。「朝食の友」として食べる場合はせいぜい 2 分の 1 枚、1g 程度である。ヒジキもおかずとしての一回量は約 5g と見積もられている。

ビタミン類も同様である。抹茶もビタミン C の多い食品といわれることがあるが、一回に使う量は 1g にも及ばない。100g 当たりの含有量が多くても、少量しか食べない食品は必ずしもその栄養成分の良好な供給源とはなりえない (表 1)。

食品に含まれる成分の多寡を比較して、それを食生活に応用する時、忘れてならないのが、その食品

表1 食品成分量と現実的な摂取量の例

	食品成分 (100g 当たり)						備考 (現実的な摂取量、等)
	水分 g	エネルギー kcal	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	
抹茶	5.0	324	420	17.0	60	38.5	1g 程度
干し海苔	8.4	173	140	10.7	160	31.2	1-2g 程度
干しひじき	13.6	139	1400	55.0	0	43.3	5g 程度
大豆	12.5	417	240	9.4	Tr	17.1	納豆 50g が大豆約 25g
小松菜	94.1	14	170	2.8	39	1.9	おひたし 1 人分 50-100g
温州みかん	86.9	46	11	0.2	32	1.0	1 個 80-120g
牛乳	87.4	67	110	Tr	1	0.0	コップ 1 杯 150-200g

Tr: 痕跡 (『日本食品標準成分表 2010』より作成)

の水分含有量である。水分を十分含む状態なのか、乾燥させて水分を除いた状態なのか、きちんと見極める必要がある。

乾物は水分を著しく減じているので、食品は濃縮された状態にある。したがって 100g 当たりで含有量を表せば水が少ない分だけ他の成分が多くなる。干し海苔やヒジキ、抹茶の各種成分が多いのは水分含有量が少ないためでもある。一般に水分の少ないものは食べる段階では加水されることが多いので、一見したところ、ある成分が多くても、実際に摂取できるのはわずかな量のことが少なくない。一方、水分含有量が多いものは一度にかなりの量を食べたり飲んだりできる。

牛乳に含まれるカルシウムは 100g 当たりを見れば海苔やヒジキより少ないが、150g~200g のコップ 1 杯の牛乳には 150~200mg が含まれる。5g のヒジキでは 70mg である。

4. 「食に対する期待や不安の扇動」という フードファディズム

個人の状況を考慮せず、ある食品を「体に悪い」と敵視したり、別な食品を「体に良い」と賞賛したり万能薬視することである。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」は良く、「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”は推奨される。そして、食品の宣伝広告に、ありもしない効果を期待させられるという問題もある。

4-1 「良い食品・悪い食品」と単純 2 分できない

食品を体に「良い」「悪い」と 2 分する場面にしばしば出会う。しかし、食品を一般論として単純に「体に良い・悪い」と断定することはできない。ある食品が体に「良い」か「悪い」かは食べる人の食べ方にあるし、同一人物でも、ある状況では「良く」ても別な状況では「悪い」こともある。

例えば、甘いチョコレートそれ自身が「体に良い・悪い」という価値を持つわけではない。運動中のエネルギー補給には「良い」といっても、就寝前では「悪い」といわざるを得ない場合がほとんどであろう。しかしそれさえすべてが「悪い」とも言えないことがある。

「玄米は精白米より体に良い」もよく聞く。玄米は果皮や胚芽が残っているので精白米よりも多様な栄養成分を含んでおり、それが利点を持つことは事実である。しかし、消化吸収に難点がある。胃腸が丈夫で食欲旺盛な人にとって玄米飯は過食防止などを含めて「良い」と言えるかも知れない。しかし、胃腸が丈夫でない小食の人の場合、玄米飯では総エネルギーやタンパク質、脂質の不足等を招きかねず、「悪い」となることもある。さらに味わいも無視できない。玄米飯をおいしいと感じる人はそれでよいが、そうでない人が「健康のためにはまずくても仕方ない」とあきらめて食べるのは少々問題である。

食品を「良い」「悪い」と二分し、「良い」といわれるものだけを食べ、「悪い」とされるものを排除しても「良い食生活」にはならない。「ヘルシーといわれる食品」だけを食べても「ヘルシーな食生活」になるわけではない。食生活全体の調和がとれて初めて「ヘルシーな食生活」は達成される。

食品は栄養素の含まれ方や消化性などに違いがある。その特徴を知り、「今」の自分との関係を十分に考え、選び、量に配慮して食べることが重要である。ある食品を「体に良いもの」にするのも、「悪いもの」にするのも一人ひとりの食べ方にあることを再確認

する必要がある。

4-2 読んではいけない「キャッチコピーの行間」

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、なぜか、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、痩せる効果があるかのように暗示する清涼飲料類にも多い。

図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。これをどう読み解くか。まず「燃焼系飲料 YASERUNDES」は商品名である。「脂肪が燃焼」と想像してはいけない。そして YASERUNDES を「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不足しがちであるから「補給」したい、カロリーや脂肪は過剰になりがちだから「さよなら」したい、という願望である。「現代人の食生活を考えた」とあるが、「考えた」だけでその結果をこの飲料にどう反映したかは不明である。カプサイシンに脂肪燃焼効果があることは事実であるが、「ちょっぴり辛い」、すなわち少量のカプサイシンに減量効果を期待しても無理である。「ダイエットのおともに」と勧めていても「おともにしてよいことがある」かどうかはノーコメントである。「カロリーオフ」とは 100ml あたり 20kcal 以下であれば許される(栄養表示基準制度)が、500ml 全

部を飲むと 95kcal となり、これは市販握り飯の半分強のエネルギーとほぼ同じである。カルシウムは 35mg、食物繊維は 1.5g で微々たる量しか含まれていない。

行間を読ませる情報に警戒が必要である。宣伝広告文言に関してはそこに書かれている字面以上の解釈をしてはいけない。読むべきは栄養表示である。

4-3 「バランス栄養食」の多くはバランスが悪い

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」と名乗る食品群がいつの間にか成立している。かつては 1983 年に発売された O 社の商品 C だけであったが近年その種類が増え、ざっと調べただけでも 4 社が「バランス栄養食」なる商品群を取扱っていて(2012 年現在)、その数は 30 品目を超える。

適切な食生活の基本は生命活動に必要なエネルギーと栄養素を過不足なく摂取することにある。摂取エネルギーと消費エネルギーの収支の均衡をはかると同時に、脂肪エネルギー比率(脂質からのエネルギー比率、Fat Energy Ratio: FER と省略)を適正に保つことも大切である。

「バランス栄養食」と名乗る商品の栄養成分表示から脂肪エネルギー比率を算出した結果(各社 5 製品ずつ)とその宣伝文言を表 2 にまとめた。いずれも基本的にクッキーであるから油脂含有量が多く、そのために FER40% 以上の商品が多い。「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のであればかまわないし、非常食としては優れている。しかし、「食事代わりになる」と誘導する宣伝文言は問題である。個別食品の FER が高いことを非難する意味はあまりないが、「食事の代わりになる」かのように宣伝するのであれば FER はせいぜい 20~25% 程度で、30 歳未満の人でも 30% が限度である。

さらに O 社は「5 大栄養素をバランスよく含み」とあるが FER50% 以上の食品は「5 大栄養素をバランスよく含み」に該当しない。ちなみに成型タイプの某ポテトチップスの FER は 52% で、O 社の「C ポテト味」と同じである。ポテトパウダーにその他の

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。

カロリーオフ

.....
 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

図 架空キャッチコピー

表2-1 「バランス栄養食」の栄養成分表示から算出した脂肪エネルギー比率

	商品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂肪エネルギー 比率%
A社	BU クリーム玄米ブラン黒ごま	184	3.0	11.0	53.8
	BU ショコラ	173	2.5	9.7	50.5
	BU バターガレット	154	2.1	7.9	46.2
	BU グラノーラ	137	2.5	6.1	40.1
	BU メープル玄米ブラン	137	2.3	5.8	38.1
G社	おからだ●らチョコチップ	102	1.1	5.1	45.0
	おからだ●らバナナ	100	1.1	4.8	43.2
	バランス●ン	80	1.6	3.1	34.9
	毎●果実 毎●果実(りんご)	80 80	1.2 1.2	0.6 0.6	6.8 6.8
M社	P チーズクリームケーキ	196	2.0	11.0	50.5
	P チョコクリームケーキ	194	2.6	10.6	49.2
	P スイートポテトサブレ	98	1.9	4.3	39.5
	P パニラサブレ	98	2.0	4.1	37.7
	P 朝のバランス食はちみつトースト味	147	3.6	4.6	28.2
O社	C ポテト味	400	7.1	23.1	52.0
	C メープル味	400	8.1	22.6	50.9
	C チーズ味	400	8.4	22.2	50.0
	C チョコレート味	400	8.7	22.4	50.4
	C フルーツ味	400	8.2	22.2	50.0

表2-2 「バランス栄養食」の宣伝文言

A社	つい朝食を抜いてしまう、忙しくて食事の時間がとれない、そんな現代人にピッタリのバランス栄養食。不足しがちな10種のビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維をバランスよく配合。生活シーンに合わせてチョイス。
G社	日常の食生活においては、栄養素は種類と量をバランスよくとることが大切です。G社では、不足しがちなビタミンやミネラルを1日に必要な量の1/6以上含み(詳細は各商品ページを参照)、三大栄養素であるたんぱく質・脂質・糖質や食物繊維にも配慮し、栄養のバランスを調整した食品のことをバランス栄養食と呼んでいます。
M社	手軽に食べられ、とってもおいしい。ついつい朝食を抜いてしまう、そんな忙しいアナタの応援食。シーンに応じた栄養を、バランスよく配合してサポートします。
O社	今朝もまた、朝ごはんを食べる時間がない!そんなときは、Cで栄養補給を。Cブロックは、「朝食」をテーマに開発した商品です。11種類のビタミン、6種類のミネラルをはじめ5大栄養素をバランスよく含み、必要な栄養を手軽に補給できるため、時間のないときの朝食にも最適です。

材料を配合する際、ビタミンとミネラルも添加して「バランス栄養食 チョップスター」と名乗ったら「食事代わり」にしようとする人がいるであろうか。

現時点では「バランス栄養食」なるものに公的な規格・基準は何もない。したがってそのように名乗ることは勝手である。しかし、そう名乗るのであれば「バランスのとれた食事」なるものの基準を示して、製品の脂肪エネルギー比率もそれに恥じないものとすべきである。

4-4 野菜ジュースを飲んでも野菜を食べた代わりにはならない

巧みな宣伝広告や商品名も影響して、野菜ジュースを飲めば野菜を食べた代わりになると錯覚している消費者が少なくない。しかし野菜ジュースを飲むことと、野菜そのものを食べることには大きな隔たりのある。

野菜を摂取する意義として、①ビタミン類やミネラル類、食物繊維のほか、多様な微量成分(例えばポリフェノール類)が摂取できる、②水分や食物繊維が多いので食事のカサが増え量的満足感を得やすい(小食の人にはマイナスに働く)、③種類が多く、多種多様な味や香り、歯触りや色合い等が食事を彩る、等が挙げられる。

野菜ジュースに②と③の役割は期待できない。また、野菜ジュースは野菜の絞り汁なので絞り汁に移行できない成分は取り除かれており、①についても野菜を食べるよりもだいぶ少なくなる。そこで、どれほど少ないかを試算した。

「30種類の野菜350g分を使用した」と称する野菜ジュースがある。「30種類の野菜」は原材料名欄に記載されているが、製造会社に問い合わせても各々の野菜の使用量は教えてもらえない。そのため「350g÷30=11.7g」と計算し、各野菜を11.7gずつ食べた場合の栄養価計算をした結果が表3である。この製品の容器上の栄養表示と比較すると食物繊維やカルシウム、鉄等が、ジュースでは食べた場合の2割程度でしかない。食物繊維やカルシウムなどは絞りかすに残る量の多いことが国民生活センターの実験⁽¹²⁾でも確かめられている。

さらに、これとは別な商品であるが、「果汁70%・野菜汁30%」でありながら、商品名「緑●野菜」という製品がある。ほぼ透明な果汁に緑色の野菜汁を添加しているので全体として緑色の液汁である。容器表面には果汁含有率だけでなく多種類の緑黄色野菜も描かれているため、この含有率の記載を見逃し、「野菜ジュース」と錯覚してしまう人がいる。

野菜ジュースは複数の野菜を原料にしているが、口当たり良く調整された液汁である。これは嗜好飲料のひとつと考えるべきである。野菜ジュースを飲

表3 「野菜ジュース」と「野菜を食べる」の栄養価比較

		ジュース 200mlあたり (容器記載値)	350g÷30=11.7g 各野菜11.7g を食べる	野菜汁÷ 食べる
エネルギー	kcal	66	124	0.53
たんぱく質	g	2.1	8.0	0.26
脂質	g	0	0.7	0.00
糖質	g	13.3	14.2	0.94
食物繊維	g	2.4	11.7	0.21
ナトリウム	mg	87	42	2.07
カルシウム	mg	53	256	0.21
カリウム	mg	820	1404	0.58
鉄	mg	0.7	4.0	0.18
マグネシウム	mg	34	85	0.40
亜鉛	mg	0.2~0.5	1.5	0.13~0.33
ビタミンE	mg	1.9	5.0	0.38
ビタミンK	μg	15	533	0.03
葉酸	μg	14~120	359	0.04~0.33
β-カロテン	mg	4.1~17.0	7.9	0.52~2.15

むことは野菜を食べる代わりにはならない。

4-5 「〇〇ゼロ」に要注意

「〇〇ゼロ」と書かれた食品類をしばしば目にする。「『〇〇』が含まれていないからいいものなのだろう」と消費者に思わせるためのものがほとんどであるが、一体何が「ゼロ」で、何か利点はあるのか、を考える必要がある。

無意味な「ゼロ」の代表格は植物油に書いてある「コレステロールゼロ」であろう。コレステロールは動物にだけ存在する物質である。したがって植物に由来する食品にコレステロールは含まれない。植物種子等を原料とする植物油にコレステロールが含まれるはずがない。にもかかわらず「コレステロールゼロ」と書くのはウソではないが、とてもおかしなことであり、野菜ジュースに「コレステロールゼロ」と書いてあるようなものである。

「糖質ゼロ」もよく見かけるが、これを「カロリーゼロ」と勘違いする人のいることが懸念される。というのは商品名が「ゼロ」というチョコレートや「カロリーゼロ」と思いこんでいる人が少なからずいたことを以前に経験したからである。チョコレートでありながら砂糖を使っていないことを特徴とし、「シュガーレスチョコレート 砂糖使用ゼロのチョコレート」と包装表面に大きく書いてあった。さらに同一面に小さな文字で「エネルギー約 264kcal/60g (1箱当たり) 当社ミルクチョコ：約 334kcal/

60g)」とも明記されていた。したがって「ゼロ」といっても砂糖を使用したミルクチョコレートの79%のエネルギーがあり、砂糖不使用によってマイナスされるエネルギーは2割に過ぎないことは、計算すればすぐにわかる。しかし、なぜか「カロリーゼロ」と勘違いした消費者が多かった。実際はそのように錯覚させる宣伝広告が行われていたのである。

「糖質ゼロ」を強調する某アルコール飲料の場合、エネルギーは100mlあたり24kcalと記載されていた。糖質は炭水化物のことで1gにつき4kcalを体内で発生する。糖質をほぼゼロにすれば糖質由来のエネルギーはないが、アルコールに由来するエネルギーはそれなりにある。アルコールが体内で発生するエネルギーについては諸説あるが、1gにつき約7kcalが現時点の公式見解といえよう。「糖質ゼロ」のこの飲料のアルコールは4%なので100mlに3.2gのエチルアルコールが含まれている。このエネルギー23kcalと、ごく微量に残っている糖質由来のエネルギーを合わせて24kcalになると思われる。同一会社の類似飲料(45kcal/100ml)と比べるとエネルギーが47%少ないことは事実であるが、当然「カロリーゼロ」ではない。

栄養成分の表示は現時点ではすべての加工食品に義務づけられているわけではないが、「低」「控えめ」「たっぷり」「豊富」などの強調表示をする際は必ず表示しなければならない。これを栄養表示基準制度⁽¹³⁾といい、販売しようとする加工食品に、栄養成分やエネルギーに関して何らかの表示をしようとするときには「エネルギー、タンパク質、脂質、糖質、ナトリウム、表示する栄養成分」を記載することを義務づけている。

たとえば、「鉄分豊富な△△」というフレーズを容器上に書くには「表示する栄養成分」すなわち鉄の量だけでなく、「エネルギー、タンパク質、脂質、糖質、ナトリウム」の含有量も記載しなければならない。さらに「豊富な」という場合には鉄の場合であればその食品100gあたり2.25mg以上含んでいなければならないという決まりである。自分の食生活に役立てたいと考える人はこの制度をきちんと勉強

する必要がある。

「ゼロ」との関連で注意すべきは「カロリーゼロ」とあっても本当にカロリーがゼロとは限らない、ということである。なぜなら飲料の場合、100ml あたり 5 kcal 未満であれば「カロリーゼロ」あるいは「ノンカロリー」と書くことが許されている。したがって 100ml 当たり 4.9kcal の飲料でも「カロリーゼロ」は違法ではない。しかし、その飲料を 1 リットル飲むと 49kcal になるのである。

5. 「健康食品」類のフードファディズム的側面

何らかの健康効果を期待させ、経口摂取する製品を「健康食品」と総称している。それらのうち、消費者庁の審査を経て許可を受けた製品は特定保健用食品（トクホと省略）のマーク（トクホマーク）をつけて、許可された範囲内で保健効果を記載できる。「健康食品」類はトクホを含めて実際以上の過大な効果を期待させるというフードファディズム的側面を持っている。

5-1 「健康食品」の問題性

「健康食品」利用の問題点として次の 7 項目を挙げる。このほか、何らかの病気があって服薬している人の場合はその薬剤と「健康食品」との相互作用が問題となることがある。また、経済被害もある。

5-1-1 有害物質を含むものがある：「健康食品」として販売されていたクロレラ錠剤中にクロロフィルの分解物であるフェオフォルバイドが大量に含まれていたために、利用者が重症の皮膚炎を起こした事件があった(1977 年)。中国製痩身用健康食品で多くの人が健康を損ない 4 人が亡くなった事件は 2002 年のことであった。南太平洋諸島の人が伝統的に利用する植物であるカバ抽出物を配合した鎮静効果をうたう「健康食品」で重症の肝障害が報告されている。肝毒性を持つ植物が「健康食品」素材として使われることがある（例：コンフリー等）。アレルギー性の肝障害を起こす人もいる。これは全ての人に起きるわけではないが、さらなる健康を求めて、

あるいは病気回復を願って利用した製品で肝障害を起こしたのでは元も子もない。

5-1-2 医薬品成分を含むものがある：糖尿病に効果があるかのように宣伝される「健康食品」に血糖降下剤・グリベンクラミドが検出されることがあり、死亡事故も起きている。痩身用健康食品に動物の甲状腺を乾燥させた粉末が混入され、甲状腺機能亢進を起こすという事件も時々発覚する。「強精」を暗示する製品にバイアグラの成分であるクエン酸シルデナフィルがしばしば検出される。05 年 5 月に死亡事例のあることが報じられた痩身用健康食品「天天素」には 2 種類の医薬品、シブトラミンとマジンドールが検出されている。

5-1-3 有害物質は含まないが特定の人々に有害作用をもたらすものがある：高尿酸血症・痛風患者は過剰なプリン体の摂取を避け、血中の尿酸を排泄しやすくするため尿の pH を下げないことが必要である。これらの人々にとってプリン体を高濃度を含む核酸含有製品や、尿の pH を下げるのに有効というクランベリージュース（あるいはクランベリー錠剤）やプルーンエキスなどの摂取は好ましくない。また、タンパク制限が必要な腎炎・腎不全患者が、それなりの量のタンパク質を含むクロレラ、粉末プロテイン、コラーゲン飲料などを摂取することは、よけいなタンパク質を摂取してしまうことになる。

5-1-4 抽出・濃縮・乾燥等による特定成分の大量摂取：食品や食品成分であっても、特定のものを大量かつ長期的に摂取することにより有害作用を発現することがある。 β カロテン投与による喫煙者の肺ガン増加の問題⁽¹⁴⁾、ビタミン B6 の大量摂取による感覚神経障害、また、乾燥アマメシバ摂取で閉塞性細気管支炎⁽¹⁵⁾が起きている。

5-1-5 食生活の改善を錯覚させる：ビタミンやミネラル、食物繊維等を含有する「健康食品」や、野菜乾燥粉末をほんの少量含有する「健康食品」がある。これらを利用して体に良いことをしたような錯覚に陥ることは、根本的な食生活の改善からはほど遠く、結果的に不健康状況を継続させることになる。

5-1-6 「治療効果」の過信で医療をないがしろにする：効能・効果を信じて本来の治療をないがしろに

することがある。「これさえ飲めば食事療法は不要」などという甘い文言に乗せられ、合併症を悪化させる例が糖尿病患者に見られる。「ガンに効く」等の虚偽宣伝で、標準医療を受ける機会を逸する人がいる。わらにもすがりたい思いの人につけ込み、通常の医療から遠ざけさせる商法は人命を軽視していると言えよう。

5-1-7 非食品の食品化：イチヨウの実であるギンナンの食用歴は長いがその葉の食用経験はない。同じようにミツバチの生産物であるハチミツは食品であるが、巣の構築材料であるハチヤニ(プロポリス)の食用歴はない。塩化ナトリウムは調味料として重要な食品であるが、ゲルマニウムはヒトにとっての必須元素ではなく、食用価値もない。

このように元々「食品ではないもの」が「プロポリス」や「イチヨウ葉エキス」という「健康食品」になると「食品」の範疇に入れられてしまうのはあまりにも変である。両者ともに興味深い薬理作用を有する物質であるから「健康食品」ではなく、医薬品として認可される手続きを踏むべきである。医薬品の開発に莫大な資金がかかるから「健康食品」として効能・効果をほめかして販売するのは消費者を混乱させることにほかならない。また、その摂取が原因ではないかと疑われる健康被害が多数報告⁽¹⁶⁾されているゲルマニウム含有製品がなぜ「食品」なのか理解しがたい。

5-1-8 その他：「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、国内では販売でき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、外国製の医薬品や「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」と宣伝している。

「健康食品」をじょうずに利用しましょう、とは

よく聞くと、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野菜類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」と言っても種類はいろいろである。特定タイプの食物繊維が入った「健康食品」を一定量摂取すれば食物繊維の計算上の不足は解決するかもしれないが、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。

5-2 特定保健用食品の問題性

「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。しかし過大な「効果」を期待するのは禁物である。実験条件や被験者を考慮するとその効果は限定的であると言わざるを得ないからである。しかしながら、その効果の限定性を消費者に伝えようとしていないことは大きな問題である。

5-2-1 トクホは「効く」のか：コーラ飲料

難消化性デキストリンを含み「食後の中性脂肪上昇を抑制する」ことを許可された表示内容とするトクホのコーラが2012年の4月に発売された。ウェブサイト上に効果を示すグラフが掲載されているので、出典論文⁽¹⁷⁾を読んでみると、82人の実験参加者の平均BMIは26.1で肥満に属し、空腹時血中中性脂肪の平均値は150mg/dlを少し超える「高 中性脂肪血症」であり、平均年齢43歳の人々であることがわかった。また、実験時の食事は「ハンバーグ、フライドポテト、バターロール」で総脂質量は41.2gであった。これは、日本人の1日の脂質平均摂取量(2010年 国民健康・栄養調査結果)の77%に相当する高脂肪食である。「減量が必要なボクサーも、この飲料を飲みながら脂質が多い食事をしていても体重増加しない」と誤解させかねないテレビCMが展開されていた。「脂質含有量の多い食事の時にこれを飲むと食後の血中中性脂肪上昇をいくらか抑えます」よりも「脂質量が多くなりすぎない食事」が大切であることは言うまでもない。

5-2-2 トクホは「効く」のか：高濃度に茶カテキンを配合した飲料

「体脂肪が気になる方に適しています」との表示が許可された高濃度に茶カテキンを添加した飲料の場合、12週間の飲用で平均体重 70.7kg が 69.0kg に、BMI は 26.5 が 25.8 に減少したとのことで、日常生活は変えずにこの製品の飲用のみによる減量であることを強調している⁽¹⁸⁾。

またこの製品は「適正 BMI 未満では体脂肪低減効果がない。だから安全」とも主張している⁽¹⁹⁾。これをわかりやすく言うと「BMI22 未満の人は飲んでも効果はありません。安全です。」とのことになるが、「では、何のために飲むのか」である。肥満者に効果はあるかもしれないが、「体脂肪が気になる人」は肥満の人々ばかりではない。体脂肪が気になる BMI22 未満の人には効果がないことを宣伝広告の中にはっきり書かなければいけないが、一般消費者にそのことは知らされていない。

そもそも多すぎる体重や体脂肪は身体活動量を少し増やして食事を少し減らし、長い時間をかけて減らしていくことが大切である。体重 70kg の男性の場合、1日に急ぎ足を 20分追加し米飯摂取を 60g 減らすと 12週間で 1,730g の体脂肪を減らせる計算となる。「何か」を飲む・食べることで体重を減らそうという発想はフードファディズムを助長するものにほかならない。

5-3 「食品」に「用法・用量」的な指示を行う不自然さ

かつて、「健康食品」は「おいしい・まずい」に言及することがなかったのが、味を云々しないものを食品の範疇に入れてはいけないと著者は主張してきた。ところが、トクホを含めて「おいしい」をアピールする製品も目にするようになったので、改めて考えた結果、「用法・量的」な指示を必要とする製品を「食品」の範疇に入れることはおかしいことである、との結論に至った。

トクホを含めた「健康食品」類は食品中のいわゆる「機能性成分」に着目し、それを配合した製品が多く、有効性を発現させるため、そして有害性を発

現させないために、摂取量・摂取方法の指示が必要となる。しかしながら食品の摂取量・摂取方法は個人の自由な裁量に委ねられるべきものである。過剰摂取の有害性が明らかなアルコール飲料や食塩も摂取量や摂取タイミングは個人の判断に帰すものであり、ビール容器のどこにも「飲み過ぎは禁物です。1日1本までを目安に食事と一緒に飲みください」などとは書かれていない。エネルギーのある食品を食べ過ぎれば肥満を招き、それが健康問題を引き起こすことは明らかであるが普通の食品に「適量」なるものを表記することはない。

食品は本来、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。

6. 食の安全をめぐる報道のフードファディズム的側面

マスメディアは食に関連する事件や“不祥事”をいろいろと報道する。賞味期限や消費期限の改ざん、産地や銘柄の偽装、“危険な食品”の輸入、等々である。『『偽』がはびこり食の『安全』はどこかへ行ってしまった』かのような論調が目につくが、“不祥事”の中には安全が損なわれかねない件と、安全には関与しない件とが混在している。このことをきちんと区別しなければいけない。

6-1 食の安全を脅かす食中毒

食の安全を本当に脅かすものは今日においてなお、食中毒である。細菌やウイルス、ふぐ毒や毒きのこなど、時によっては死を招く。表4は1952年から2011年までの60年間における食中毒死者数の推移である。かつて3桁台であった死者数は1968年以降2桁台になり、そして1986年以降は一桁台が多い中で、たまに10人台の年も散見される。2009年と10年は2年連続してゼロであったが2011年は11人にも上ってしまった。このうち7人は腸管出血性大腸菌が原因物質であり、その7人のうちの5人は同一系列飲食店におけるユッケが原因食品であった。

有毒物質を生体内に保有する動植物は自然界に少

表4 60年間における食中毒死者数の推移

年次	死者数	年次	死者数	年次	死者数	年次	死者数
1952	212	1967	120	1982	12	1997	8
1953	198	1968	94	1983	13	1998	9
1954	358	1969	82	1984	21	1999	7
1955	554	1970	63	1985	12	2000	4
1956	271	1971	46	1986	7	2001	4
1957	300	1972	37	1987	5	2002	18
1958	332	1973	39	1988	8	2003	6
1959	318	1974	48	1989	10	2004	5
1960	218	1975	52	1990	5	2005	7
1961	238	1976	26	1991	6	2006	6
1962	167	1977	30	1992	6	2007	7
1963	164	1978	40	1993	10	2008	4
1964	146	1979	22	1994	2	2009	0
1965	139	1980	23	1995	5	2010	0
1966	117	1981	13	1996	15	2011	11

厚労省 食中毒統計資料
 (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html) より作成

表5 2000～2011年における食中毒死の原因物質とその死者数

	人数	%	%
ふぐ毒	24	33.3	33.3
腸管出血性大腸菌	18	25.0	43.1
サルモネラ属菌	10	13.9	
ぶどう球菌	1	1.4	
ウェルシュ菌	1	1.4	23.6
セレウス菌	1	1.4	
毒きのこ	11	15.0	100
有毒植物*	5	6.93	
植物性自然毒 (きのこ?有毒植物?)	1	1.4	
死者総数	72	72	100

*トリカブト2人、グロリオサ球根2人、イヌサフラン1人
 厚労省 食中毒統計資料
 (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html) より作成

なくない。長い歴史の中で人々は食べて害が無いものと有るものとを体験的に選別してきた。危険部位がわかったものはそこを除去したり、有毒物質の無毒化等の試行錯誤を重ねて食用としてきた。

しかしながら現代においてもなおこれらによる食中毒死は起きている。2000年から2011年までの12年間に食中毒で72人が亡くなったがその原因物質はフグ毒が最も多く24人で全体の33%を占める。腸管出血性大腸菌やサルモネラ菌等の細菌性食中毒をまとめると合計31人となり、これは死亡総数72

人の43%に相当する(表5)。そしてキノコや有毒植物による死亡も未だ根絶されていない。食中毒は起こらないのが当たり前ではなく、少し油断すると起きてしまい、場合によっては命まで奪う、という事実を再認識しなければいけない。

6-2 輸入食品の違反率の高い国は？

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。

2007年度～09年度の食品輸入において、輸入届出件数上位6カ国は各年とも中国、米国、フランス、タイ、韓国、イタリアであった。違反件数が最も多いのは3年間とも中国であるが輸入届出件数も最多である(表6)。検査を実施した件数に対する違反件数、すなわち違反率を見ると、高いのはイタリア

表6 食品輸入届出件数上位6カ国の2007～2009年度の違反状況

年度	国名	届出件数	検査件数	違反件数	届出件数に対する検査実施率%	検査件数に対する違反率%
2007	中華人民共和国	563,847	96,784	409	17.2	0.42
	アメリカ合衆国	197,507	19,475	126	9.9	0.65
	フランス	196,566	5,441	30	2.8	0.55
	タイ	116,867	16,361	106	14.0	0.65
	大韓民国	89,704	8,601	35	9.6	0.41
	イタリア	77,647	3,473	23	4.5	0.66
	輸入届出総件数	1,821,172	204,578	1,223	11.2	0.60
2008	中華人民共和国	473,343	88,205	259	18.6	0.29
	アメリカ合衆国	209,145	19,037	140	9.1	0.74
	フランス	179,868	5,302	31	2.9	0.58
	タイ	128,792	16,767	110	13.0	0.66
	大韓民国	110,098	6,932	46	6.3	0.66
	イタリア	76,921	3,981	40	5.2	1.00
	輸入届出総件数	1,759,123	193,917	1,150	11.0	0.59
2009	中華人民共和国	539,069	110,916	387	20.6	0.35
	アメリカ合衆国	198,297	20,793	187	10.5	0.90
	フランス	166,894	6,805	34	4.1	0.50
	タイ	139,896	16,118	118	11.5	0.73
	大韓民国	122,671	7,817	36	6.4	0.46
	イタリア	78,252	5,749	60	7.3	1.04
	輸入届出総件数	1,821,269	231,638	1,559	12.7	0.67

厚労省「輸入食品監視統計」各年次版 生産・製造国別の届出・検査・違反状況より作成
 http://www.mhlw.go.jp/topics/yunyu/kanshi/

(0.66~1.04%)と米国(0.65~0.90%)であり、中国(0.29~0.42%)は低い。違反率としては高いイタリアや米国の違反事例がニュースとしてほとんど扱われず、違反率としては低い中国製品の違反を大きく伝える報道姿勢は公平さに欠ける。

7. フードファディズムの問題点

フードファディズムは些末な食情報に影響され、食生活を総合的・全体的に俯瞰できない人々を生む。「良い・悪い」という情報に右往左往させられているうちに、押さえるべきポイント、すなわち、「適切に食べるとはどういうことか」が見えなくなってしまうのである。

フードファディズムは場合によっては食生活を誤った方向に誘導し、健康被害をもたらし、詐欺的商法に悪用される。「体に良い」とされる食品を次々

食べて太ってしまう人もいれば、「体に悪い」といわれる食品を排除し、栄養不良に陥ってしまう人もいる。食べるのは限られた植物性食品のみという極端な食事法を遵守した親が幼児を重度の栄養不良に陥らせてしまった報告例もある。

「普及品には危険がいっぱい、だからこちらの商品を買」と高価な製品を勧める商法を筆者は「不安便乗ビジネス」と命名している。不安扇動情報は不安便乗ビジネスを利する道具に使われている。深刻な病気の患者・家族を標的に高額の「健康食品」を売りつける悪質商法も後を絶たない。人の弱みにつけ込む商法の片棒をフードファディズムが担いでいる。

8. 適切に食べる・ふつうに食べる、とは

健康な生活を営むために1日にどれくらいのエネ

表7-1 食品構成の例

		量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	コレステロール mg	
①	穀類	精白米	250	890	15.3	2.3	13	2.0	1.3	0
②	魚介・肉類	さけ	40	53	8.9	1.6	6	0.2	0.0	24
		豚ひき肉	40	88	7.4	6.0	2	0.4	0.0	30
③	乳・乳製品	牛乳	200	134	6.6	7.6	220	0	0.0	24
④	卵類	鶏卵	50	76	6.2	5.2	26	0.9	0.0	210
⑤	大豆・豆製品	納豆	25	50	4.1	2.5	23	0.8	1.7	0
		豆腐	50	36	3.3	2.1	60	0.5	0.2	0
⑥	野菜類	小松菜	60	8	0.9	0.1	102	1.7	1.1	0
		ニンジン	60	22	0.4	0.1	16	0.1	1.5	0
		トマト	80	15	0.6	0.1	6	0.2	0.8	0
		大根	100	18	0.4	0.1	23	0.2	1.3	0
		キャベツ	50	12	0.7	0.1	22	0.2	0.9	0
		きょうり	50	7	0.5	0.1	13	0.2	0.6	0
⑦	果物	グレープフルーツ	200	76	1.8	0.2	30	0	1.2	0
⑧	イモ類	ジャガイモ	50	38	0.8	0.1	2	0.2	0.7	0
⑨	砂糖類	砂糖	20	76	0	0.0	0	0	0.0	0
⑩	油脂類	菜種油	10	92	0	10.0	0	0	0.0	0
		ゴマ油	10	92	0	10.0	0	0	0.0	0
⑪	その他	わかめ(乾)	2	2	0.3	0.0	16	0.1	0.7	0
		エノキダケ	50	11	1.4	0.1	0	0.6	1.9	0
		コンニャク	100	6	0.2	0.0	75	0.5	2.9	0
合計			1,497	1,802	59.8	48.3	655	8.8	16.8	288

ルギーや栄養素を摂取すればよいかを示したものを「食事摂取基準」といい、厚生労働省が策定し、ほぼ5年ごとに改訂している。これに基づいて具体的に「どのような食品をどれくらい食べればよいか」を考えた案を食品構成という。栄養素の含まれ方の特徴によって食品をグループ分けして表す。表7はエネルギー1,800kcalで、成人に必要な栄養素はほぼ摂取できる食品構成と一日分の献立であり、これが「適量」の一例である。

消費エネルギーは個人差が大きく、1,800kcalでは足りない人も多すぎる人もいる。しかし、このような食品構成を基本にし、エネルギーの増減は穀類や砂糖、油の量で調整するのが実際的である。これではエネルギーが不足する人は穀類を増やせばよく、肉や魚を増やす必要はない。エネルギーが過剰となる人は穀類、砂糖、油を減らしたり、豚ひき肉をモ

モ赤身肉に、牛乳やヨーグルトを低脂肪製品に替えればよい。

摂取と消費のエネルギー収支を100kcal マイナスにすると10g強の体脂肪が減る。2,000kcal 必要な人が1,800kcalの食事を半年間続けると4kgの「体脂肪だけ」が減る計算となる。ところが、逆もまた然りである。「太るも痩せるもエネルギーの収支」という、単純明快な原則を忘れてはいけない。

なお、毎日、このように決まった枠の中で食べなければいけないということではない。食べすぎた日の翌日は少し控えるというように加減すればよい。一夜にして太ることはなく、一夜にして痩せることもまたありえないのである。

9. おわりに

適切に食べれば「食で得られる範囲」の健康は保証される。基本は、必要な栄養素を過不足なく摂取することである。具体的には穀類、イモ類、豆・豆製品、肉、魚、牛乳、卵、果物、油脂類を適度な量で、そして野菜や海草、キノコ類を豊富に食べるという食生活である。季節や状況に応じて多様な食べものや料理を、柔軟に味わい楽しみたい。環境汚染物質は大気、土壌、水を介して食品に若干の有毒物質を混入させるかもしれないが、多様な産地の食品を適度な量で食べていればさほど気にする必要もない。

健康の維持・増進の三要素は「栄養・運動・休養」であるが、「運動」と「休養」をないがしろにしたツケを「栄養」すなわち「食」で支払えるのではないか、という期待と誤解が不安扇動市場や「健康食品」市場を太らせ、地道な食生活の営みをおろそかにさせてしまう。「栄養」すなわち「食」さえよくすれば健康万全、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けっこうなことである。

表7-2 食品構成に基づく献立例

	献立	材料	量 g
朝食	米飯	精白米	70
	味噌汁	ジャガイモ	50
		わかめ みそ	2
	納豆	納豆 刻みネギ	25
	小松菜の煮浸し	小松菜 菜種油 醤油	50 5
ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	100 10	
昼食	にぎりめし	精白米 さけ 焼き海苔	100 40
	サラダ	トマト きゅうり	80 50
		ドレッシング 油 醤油、酢	10
牛乳	牛乳	100	
間食		グレープフルーツ	200
夕食	米飯	精白米	80
	清汁	豆腐	50
	卵とじ	みそ	50
		豚ひき肉	40
		ニンジン	60
		エノキダケ 油 砂糖、醤油	50 5 各々5
	おでん	大根	100
コンニャク 砂糖、醤油		100 各々5	
浅漬け	キャベツ	50	

「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。あるのは「適度に食べる・寝る・動く・健康管理の・基礎基本」という事実である。

普通の食品を常識の範囲内で食べる、食品に効能・効果を求めすぎない、それが食の原点である。食の教育に携わる一人ひとりが、マスメディアや宣伝広告に惑わされず、地に足をつけた食生活教育を行うことを願っている。

〈引用文献・引用ウェブサイト〉

- (1) R. B. Kanarek & R. Marks-Kaufman: "Nutrition and Behavior" Van Nostrand Reinhold 1991
- (2) 高橋久仁子・高橋勇二訳: 『栄養と行動: 新たなる展望』アイピーシー 1994
- (3) 高橋久仁子: 『フードファディズム』中央法規出版 2007
- (4) Y. Kim, et al.: Potent PPAR α Activator Derived from Tomato Juice, 13-oxo-9, 11-Octadeca-dienoic Acid, Decreases Plasma and Hepatic Triglyceride in Obese Diabetic Mice PLoS One. 2012; 7(2): e31317.
- (5) 高橋久仁子: 健康情報娯楽テレビ番組に起因したフードファディズム 群馬大学教育学部紀要芸術・技術・体育・生活科学編第 43 巻, 175-183 頁, 2008
- (6) Villareal DT, Holloszy JO.: Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized controlled trial. JAMA. 10; 292: 2243-2248, 2004
- (7) Tormo MA, et. al.: Hypoglycaemic and anorexigenic activities of an alpha-amylase inhibitor from white kidney beans (*Phaseolus vulgaris*) in Wistar rats. Br J Nutr. 92: 785-790, 2004
- (8) Maeda H, et. al.: Effects of agar (kanten) diet on obese patients with impaired glucose tolerance and type 2 diabetes Diabetes, Obesity and Metabolism, 7, 40-46, 2005
- (9) Kumari K, Mathew BC, Augusti KT. Antidiabetic and hypolipidemic effects of S-methyl cysteine sulfoxide isolated from *Allium cepa* Linn. Indian J Biochem Biophys. 32(1): 49-54. 1995
- (10) Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care. 26(12): 3215-3218. 2003
- (11) Shetty AK, et al.; Effect of bitter melon (*Momordica charantia*) on glycaemic status in streptozotocin induced diabetic rats. Plant Foods Hum Nutr. 60(3): 109-112. 2005
- (12) 国民生活センター: 報告書「野菜系飲料等の商品テスト結果-手軽に野菜が摂れるとうたったものを中心に」 2000
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20001106_1.html
- (13) 消費者庁: 栄養表示基準制度
<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin90.pdf>
- (14) The Effect of Vitamin E and Beta Carotene on the Incidence of Lung Cancer and Other Cancers in Male Smokers. Beta Carotene Cancer Prevention Study Group The Alpha-Tocopherol N Engl J Med. 14; 330(15): 1029-1035. 1994
- (15) Oonakahara K, et. al.: Living-donor lobar lung transplantation in *Sauropus androgynus*-associated bronchiolitis obliterans in Japan. Intern Med. 44(10): 1103-1104. 2005
- (16) 岡川和人ほか: ゲルマニウム含有飲料水の服用者にみられた腎機能低下, 正色素性貧血, 筋力低下および末梢神経障害 内科 58, 1210-1214, 1986
- (17) 鈴木深保子ほか: 難消化性デキストリン配合炭酸飲料の食後中性脂肪上昇抑制効果の検討 薬理と治療 38 (7), 637-643, 2010
- (18) 土田隆ら: カテキン類の長期摂取によるヒトの体脂肪低減作用 Progress In Medicine 22, 2189-2203, 2002
- (19) 大塚和弘ら: 茶カテキン類による女性の体脂肪代謝に及ぼす効果 栄養-評価と治療 19, 365-376, 2002