



# 筑紫女学園大学リポジト

健全な食生活をめざして  
～ともに作り・食べ、生きる～

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2014-02-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/227">https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/227</a>

【公開講演会報告】

健全な食生活をめざして ～ともにつくり・食べ、生きる～

高 橋 久仁子（群馬大学教育学部教授）

Towards Healthy Eating Habits: Cook Together,  
Eat Together and Live Together!

Kuniko TAKAHASHI (Professor, Gunma University)

【本公開講演会について】

この公開講演会は、平成 22 (2010) 年 6 月 26 日 14 時からの 2 時間を使い、標記の題で福岡市天神のエルガーラ中ホールで実施したものである。

【講師紹介】

現代教養学科 学科長（速水）：今はちょっと上がりましたが、雨の中たくさんの方にお出でいただき、ありがとうございます。今日は筑紫女学園大学短期大学部現代教養学科が 3 年前から開催しています「食と農」のシリーズとして、特に今年は日本フードスペシャリスト協会との共催になりますが、群馬大学教育学部の高橋久仁子先生をお迎えして「健全な食生活をめざして～ともにつくり・食べ、生きる～」という講演会を開催します。高橋先生は「フードファディズム」という言葉を日本に初めて紹介された方ですが、食の分野に限らず現代社会では様々な情報が溢れていて、その中にはかなり一見科学的な言葉を使った「ウソ」の情報が混ざっています。私の専門分野は化学ですが、大学で講義する「環境」や「科学」の分野でも、例えばこれまで強調されていた「環境ホルモン」や「ダイオキシン」の危険性については、様々な条件の動物実験のデータを画一的に人間に当てはめた間違った解釈もあったようですし、数年前からかなり多くの電気製品の宣伝に使われている実体の無い「マイナスイオン」という「ウソ」があります。「フードファディズム」はそういう「ウソ」の中でも、我々の毎日の食生活に関係している最重要課題であります。是非、これからお聞きになることを身近な方々にお伝えいただきますようお願いいたします。それでは、高橋先生よろしく願いいたします。

## [講演内容]

ご紹介いただきました高橋です。私が住んでいるのは、東京から大体 100 km 離れた所に高崎という都市が群馬県内にありまして、そこから 15 km ほどの所です。今日は、健全な食生活を目指して、そして「～ともに作り・食べ、生きる～」ということでお話させていただきます。

私は、メディアに惑わされない食生活、これを大きなテーマに掲げまして、フードファディズムからの脱却、メディアリテラシーの育成、食のジェンダー問題払拭、これを具体的なテーマとしております。本日は、マスメディアと食の情報の概況の凡そを紹介いたします。それとフードファディズムという概念、健康食品の問題性、宣伝広告にはいろいろなトリックが仕込まれています。それをご紹介します。そして、食の男女共同参画、食生活の基礎・基本の再確認をいたしましょう。こういう筋立てになっております。お見受けするところ年齢層がとても広いので、果たして皆様の関心にフィットするかどうか心もとない部分がありますが、どうぞ一時間半お付き合いください。

世の中に色々な期待や願望があります。「美味しいものを我慢しない。飲んでも食べても痩せられる。こういうものがあるといいなと思った方、手をあげてください」とは言いませんが、手をあげたくなる方は少なからずいらっしゃると思います。そしてまたこういうものを開発すると売れるだろうな、何とかこういうものを見つけることは出来ないかなと思っていらっしゃる方たちも沢山いらっしゃいます。でも、現時点で言えること、こういうものはありません。これが事実ということとはほとんどの皆さんがご存知なんですよ。でも、新たにこういうものが開発されたかのような、そういう情報が私たちの周りに渦巻いているわけです。ですから、私が知らない間に新しいのが出来たのかしら、と思っても不思議ではない。そんな風な情報提供があるんですね。

現実に何が起こったか、いくら食べてもこれさえ飲めば必ず痩せます、といった製品で命まで落としてしまった。これが 2002 年、若い学生さんたちは 8 年前のことなのでまだ 10 歳かそこらでご存知ないかもしれませんが、中国製瘦身用健康食品で 4 人亡くなっていた。そして 1000 人を越す方々が肝臓を痛めたという事件が起こっているんです。こちらが 2005 年の新聞記事ですが、インターネットオークションで購入した「天天素」という製品が原因としか考えられない。そういう死亡事例です。

こういうことが時々起きているのです。時々起きているのですけどそのことがきちんと報道されていない。それが問題です。そして、私の周辺にも痩せ願望の強い学生達があります。「痩せる為には死んでもいいの？ 変なものには手を出さな」と言っております。そうしますと学生も聞いてくるんです。「最初こういうものが変なものだと思ったら誰も手を出さない。変なものか変なものでないか、どうやったら見分けられます？」と聞いてきます。「もう一度言うけどいい、美味しいものを我慢しないで飲んでも食べても痩せられる、そういうものはない。無いにもかかわらず在るかのよう言うことがすでに変なものだと思え」という風に言っております。「後の学生さん、お分かり頂けますか？」1 番若い方々に、特に若い方々に変なものを使って肝臓

を痛めたり、腎臓を痛めたりしないでくださいということを申し上げておきたいわけです。

食情報は、発信元として私に関係しておりますような学校教育も、それから行政機関も医療機関も、出しております。こういうところからの情報はほぼ妥当です。時には間違っていることもありますけど、ほぼ妥当と言えるでしょう。でも、地味なんですね。そのためになかなか注目してもらえないわけです。日本の食品業界は基本的に真面目に仕事をしている人たちが大半です。どこの業界にも不届き者がいますから、いろいろ不祥事も報道されますけれども、大方は真面目に仕事をしています。でも、宣伝広告に問題がある。これもまた事実です。そのことは後ほど紹介いたします。

それから健康食品業界は、健康食品で健康が買えるかのような情報を発信しております。これは非常に問題が大きいです。そして、マスメディア。マスメディアは食べ物を売るわけではありません。情報を売ります。そうすると売れる情報に虚偽・誇張が紛れ込んでしまう。そしてメディアリテラシー、これはメディアからの情報を批判的に読み解く力ということですけども、それが必要になってくる。今更のことではないですけども、今、マスメディアからの情報が非常に多くなっているという時代に、よりこの重要性、必要性が増してきていると言えると思います。

私は、健康情報娯楽テレビ番組の問題性を 2000 年からの 5、6 年間チェックするという、とてもつまらない仕事を一生懸命やったことがあります。これは、何が問題かといいますと、科学的を装うことが問題です。その中には事実誤認、誤り、針小棒大論、これは針のように小さなことを棒のように大きく言うことです。それから実験とはとても言えないレベルのことを実験しました、と言います。それを実験モドキと私は表現しております。それから、食品には常識的な調理法、摂取方法というものが基本的にあります。すべてそれに従わなければならないということではありませんけれども、その常識的な調理方法を無視して問題が起こることがあります。そういうことをテレビ番組でやっていることもあります。それから、学術論文の内容を改変して番組のネタにしてしまっている。あるいは、3 年前の納豆騒動の時に明らかになったことですが、実験データの捏造、これは測定していない血中物質を測定したかのような言い方をしたわけです。それから、矛盾、これは例えば或る会がご飯を食べることが糖尿病の予防にいいんだ、みたいなことを言うわけです。その 1 ヶ月後には、ご飯を食べるとこれは糖尿病の原因だ、みたいなことを平気で言うわけですね。矛盾がしょっちゅうあります。それから、不安を煽る。このようなことがありますして、番組構成に都合の良いことだけを強調する傾向が目に見えたわけです。幾つか紹介いたします。

これは日本テレビの「おもいっきりテレビ」という番組のテレビ画面です。これは、2004 年 3 月 8 日放送、この日のテーマは「こわい糖尿病にならないために」ということでした。この人気番組はすでに終わっておりますけれども、いろいろな話題を振りまいてくれました。この番組

が取り上げた食品が夕方あるいは 1 週間ぐらい売り切れてしまう、みたいなことがよくあったわけですね。

これは、シナモンが学術誌新情報とあります。学術誌 Diabetes Care 2003 年 12 月号。Diabetes、これは糖尿病です。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 % 下げたとあります。さて、そもそもこういう論文があるかということです。探しましたら有りました。シナモンは 2 型糖尿病の血糖と脂質を改善する。そういう論文は確かにあったのですが、内容が問題でした。このために、私はシナモンを 1 瓶買いました。普通のスーパーで売っている 1 瓶、15 g 入りです。この外蓋を外して、スパイスは中蓋が付いていることが多いですね。周りの穴が開いている状態でひと振りします。そうすると 0.02 g、20 mg 出てまいります。50 回振りますと 1 g になります。よろしいですか、1 g は 50 回振らなければならないということです。

どういう研究だったかと言いますと、2 型糖尿病の患者さんを集めてカプセルに詰めたシナモンを 40 日間服用してもらった、という研究です。シナモンを飲む量としては、1 g グループ、3 g グループ、6 g グループ、1 g のシナモンでもあれだけの量ですから、とてもとても少量のシナモンではないわけです。一つのカプセルに 0.5 g ずつ詰めて 1 g グループは 2 個のカプセルを飲む、6 g グループは 12 個のカプセルを飲む、そういう研究で決して食事に少量のシナモンを加えたのではなかったんです。でも、こういう言い方をしてしまうんですね。これって、嘘じゃないですか？ 確かに、シナモンを飲ませた。食事にシナモンを加える。だいたい、嘘に幅があると思います。結果はどうだったかと言いますと、一応、下がることは下がりました。1 g 飲んだグループは血糖値が 25 % 下がりました。ところが 3 g 飲んだグループ、17.5 % 。6 g 飲んだグループが 1 g よりちょっと多くてという、投与作用量、ドース・レスポンスというのが成り立ったり、成り立たなかったりするのですが、これは目茶苦茶ですね。中性脂肪の低下率はずっとおかしくて、1 g 飲んだグループよりも 3 g 飲んだグループの方が低下率が低くて、6 g 飲んだグループの方がもっと低下率が低いというドース・レスポンスが全く成り立たない、そういう変な研究でした。これはパキスタンのペシャワールで行われた大学の研究でした。パキスタンと言えばスパイスを売りたい国ということでも分かると思います。そういうふうなところでこのような研究が行われている。決して食事に少量のシナモンを加えたのではない。カプセルに詰めたシナモンを 40 日間にもわたって飲んでもらった。それがこういうふうに変化してしまう、改変されてしまう、というほんの一例です。

次に、今から 5 年前ですけども、5 年前の夏、寒天やところてんが売り切れた、というご記憶はありますか？ はい、あのことです。これは 6 月 12 日に「発掘あるある大事典 II」という番組が、「寒天で本当にヤセるのか!？」という番組を放送しました。それがきっかけでした。夏の間、寒天・ところてんが売り切れまして、家庭科の教員が 6 月から 7 月にかけて牛乳寒や

フルーツ寒、そういうものを調理実習したい、でも寒天を売ってないというような声も聞こえてきました。また、普段ところてんが好きで夏になると食べていた方が夏の間買えなくなった、という話も聞こえてきました。秋口になりましたら売れ残っておりましてけれども。これは番組の初めにこのような司会者が、体脂肪、コレステロール、血圧、血糖値、これらすべて寒天を食べるだけで良くしてしまう。そして、それは私たち番組スタッフが勝手に言っているわけではない、医学的な医学論文として掲載されているんだということなんですね。

画面はこのように続きまして、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いう風に寒天の効果のみを強調する。そういう番組に作りあげられておりました。ですから、この番組をご覧になった方が寒天さえ食べれば後のことは何もしなくても、何も気をつけなくても痩せられるんだと思っても仕方がないかなと思うような、それぐらい上手に作られておりました。では、この医学論文本当にあるのか、あるとしたら何が書かれていたのかです。探しましたら有りました。横浜のグループが行った研究でした。研究としてはごくまともです。糖代謝異常を持っているか、あるいは 2 型糖尿病か、そういった肥満患者さんへの寒天食の影響という論文だったんです。研究としてはごくまともなものだったのです。

これは寒天を食べるグループ、アガー・ダイエット・グループ、ここに 38 人と書いてあります。もう 1 グループありまして、コンベンショナル・ダイエット・グループ、通常食群、寒天を食べないグループです。寒天を食べるグループと寒天を食べないグループをもうけております。そして、寒天を食べるグループの場合のスタート時点の臨床検査値です。そしてこの Week 12 とありますのは、12 週間、寒天を食べ続けたときの臨床検査値がここにあります。こちらは、寒天食べないグループのスタート時点の臨床検査値、12 週間後の臨床検査値、こういうふうの結果の表が載っていました。

これを見ていきますと、赤く囲ったところに注目していただきたいのですが、Fasting plasmagluose、これは空腹時血糖値です。糖尿病の方は空腹時血糖値が高くなるわけですが、ここのところ、mmol/l 表示ですが、寒天食べたグループのスタート時点の空腹時血糖値 7.3 mmol/l、それが寒天を食べ続けた 12 週間後 6.8 mmol/l に低下しました。改善したわけです。寒天は効果あるんだと早合点しないでください。こちら、寒天食べないグループ、7.3 mmol/l が 6.8 mmol/l、前の方、見えますね、数字。私、嘘を言っているんじゃないの、分かりますね。要するに寒天を食べたグループも食べないグループも 7.3 mmol/l が 6.8 mmol/l に綺麗に下がりました。そして上の血圧も下の血圧も、寒天を食べたグループも食べないグループも綺麗に下がったんです。血糖値と血圧は寒天食べても食べなくても下がったんです。

では、寒天は関係ないのかというとそうではなくて、血圧は両方のグループとも下がったのですが、寒天を食べたグループの減少の方が大きかったのです。そして、決定的な三つの違いは HbA<sub>1c</sub> と体脂肪率、トータルコレステロール、これはグルコヘモグロビンという指標です。そ

れから体脂肪率、総コレステロール値、これは寒天を食べないグループでは改善がありませんでした。でも、寒天を食べたグループでは改善しました。ですから、寒天を食べた良さと言うのは本当にあったんです。でも、それはすべて寒天を食べたからではないんです。では、この血糖値と血圧の両方のグループとも改善したのはなぜか、これは実験参加効果です。

実験に参加するという緊張感で、皆さんお利口さんになるんですね。ですから、寒天を食べる研究だから寒天を食べるグループだけ作ればいいじゃないか、これは素人考えです。研究者である以上実験に参加するという緊張感で皆さんお利口さんになってしまうから、その分を引かなければならない。だから、寒天食べないグループをこの研究者たちは作ったのです。案の定、血糖値と血圧は下がったんです。では、ずっとやればいいじゃないと思いますけど、それがやはり12週間、期間限定だからできたということなのだろうと思います。ですから、このことを番組はきちんと言わなければいけないですね。まず、生活を改善された、そういったことが良い効果をもたらしている。でも、番組の中では寒天を食べないグループの改善には一切言及しないのです。寒天さえ食べれば「OK」という印象を与えてしまう。そういう作りになっていたんですね。

こういったことはこの番組に限らずよくあることでして、学術論文が情報源だといっても信用に値するかどうかという、まず無理ですね。非常にゆがめて、番組の構成に都合のいいことだけ、あるいはそういうふうになじ曲げて言ってしまう、それがこういった健康情報、娯楽テレビ番組の問題点です。今の寒天やシナモンはさほど大きな健康被害はもたらしませんでした。ただ寒天は、粉寒天を大量に摂取して腸管が詰まってしまって開腹手術をしたという人が論文報告されているんです。ですから、全く被害がなかったとは言えないのですが、それほど大勢の人が被害があったわけではありません。

ところがこれは、日本全国の何百人という人がこの白インゲン豆中毒で、下痢・嘔吐に苦しんだんです。これは「ぴーかんパディ！」というTBSの番組が2006年5月6日に放送したものです。3分程度炒った白インゲン豆をミル等で摩砕して、米飯にまぶして食べると豆に含まれる $\alpha$ -アミラーゼ、これはデンプン分解酵素です。その $\alpha$ -アミラーゼ阻害物質の作用で、デンプンの消化が妨げられ、結果として減量に有効とやったんです。そうしましたら、3分程度の焙煎では豆に含有されるレクチン等の有害物質が無害化しないで、激しい下痢・嘔吐を引き起こす人が出てきたわけです。この番組は土曜日の夜7時から1時間の放送でした。8時に番組が終わると同時に、普段ほとんど荷動きのない白いインゲン豆、これがスーパーで売れ始めたわけです。あっという間に売り切れたようです。そして、その数時間後には救急車が動き始めた。救急車を呼ばないまでも自宅のトイレで吐いて・下して苦しい思いをした人は沢山いたのだろうと思います。これで裁判が起らないというのが不思議な気がします。そんな無責任な番組をどうしてやったんだという風な、被害者がTBSを告訴すればいいのに全然そういうことは起こりませんでした。

では、白インゲン豆にこういう物質、 $\alpha$ -アミラーゼ阻害物質が含まれているかです。気になっ

たので調べてみました。含まれているようです。ただ、その含まれている量はごく微量であってご飯にふりかけて食べてもおそらく効果は期待出来ない、そういう量だと思います。でも、このレクチン等の有害物質は大さじ 1～2 杯の豆粉末に十分有害性を発揮するだけの量が含まれていたということです。豆というのは、大豆、インゲン豆、どちらも有害物質を基本的に含んでいます。でも、その有害物質は加熱することで無毒化されます。ですから、私たちは豆を常識的な調理法、煮るあるいは炒るということで十分加熱すれば全く心配なく食べていいわけです。豆になぜそういう有害物質を含んでいるのかといいますと、これは豆自身が虫に食われる害を防ぐためと考えられております。人はそうした加熱するという調理方法を得ていろいろのものを食べることができるようになったわけです。豆もその一つです。ですから、常識的に調理して加熱して食べていけばいいのですけど、こういう豆に含まれる特殊な成分に変に注目して常識的な食べ方、調理方法を無視してしまうとこういう変な事件が起こってしまうという例でした。テレビでやっていたから信用する人が沢山いるのですけど、テレビでやっていた、だから何なんだ、ということを確認してください。時にこういう健康被害を招くこともやっているという事実です。

これは、一昨年（2008年）の新聞記事です。2008年9月26日「ダイエットに効く？バナナ品薄」このあたりになりますと学生さんの中にもやった方は居るんじゃないでしょうか。「経験者がいらっしゃったら手をあげてください。ありがとうございます。」これは、バナナが品薄になってスーパーマーケットには「お客様へおわびとお知らせ：バナナ品薄になっております。ご迷惑をおかけしております。」というものが掲示されました。これは、バナナ品切れ騒動と言っているのですが、歌手の森公美子さんという方が、朝、バナナにしたら減量したと、この方は100kgを超す巨体の方ですね。そして朝ごはんから1000kcalを超えるような食事をなさっていたそうです。そういう方がバナナ2～3本、せいぜい200～300kcalです。千何百キロカロリー摂っていた方が1000kcalから1食で減らせば何カ月かで痩せるに決まっています。ただそれだけのことで、ただそれだけのことで、決してバナナを食べるとやせるという危険な恐い物質が含まれているわけではなかったのですけど、ちょっとこれが話題になりますと、朝、バナナと常温の水を摂るとやせるという変なことを言うやつが出てきたんですね。これを言っている一人は、先ほどの白いインゲン豆事件の張本人と同一人物です。ですから、無責任なことを言うものだなと。バナナなんか食べても健康被害が起こらないからいいですけども白いインゲン豆はひどかったですね。こんなふうには或るものが突然流行するということが時々起こっております。

そして、今のバナナよりも少し前ですけども、2007年1月7日、1日2包の納豆を朝晩よくかき混ぜて20分放置して食べると痩せる。この情報に、全国的に納豆売切れ、品切れ騒動が起こりました。これは面白かったですね。普通、痩せるという情報は若い女性が圧倒的に試すというものが多いのですけど、この納豆に関しては女子高校生から中高年の男性までが走ったというところが私としては面白かったなと思っております。これは、1月7日は日曜日です。こ



の 2 週間マイナス 1 日後の土曜日の夕方、「番組内容は捏造でした。ごめんなさい。」という謝罪会見をフジテレビがやりました。この時におこった納豆騒動、これがフードファディズムです。先ほどのバナナもフードファディズムです。これは、納豆という食品に痩せるという効果を期待して、納豆が一時的に爆発的に売れたという点でフードファディズムです。バナナという食品に痩せる効果を期待して、それが大流行したという点でフードファディズムですが、どちらにしてもこのあり得ないことをあるかのように言ったという点でもフードファディズムでした。

フードファディズム、納豆騒動の時にだいたいフードファディズムという言葉が出回って、高橋久仁子が言うフードファディズム、私が枕詞に来ないでフードファディズムが結構独り歩きしてくれたので、これで市民権を得たと私は内心喜びました。ところが、ファッドに終わってしまって、フードファディズム、何ですかそれ？というのが、この半年ぐらいからそういう状況でして、なかなか一つの概念が普及するには簡単ではないという気がします。それに比べてメタボリックシンドローム、メタボ、メタボなんていうのはあつという間に広まりました。これはどうしてか？フードファディズムは広まっても誰も儲からないのです。生活者一人一人は変なものにお金を使わずに、基本的には安穏な生活が出来ます。ところが誰も儲からないのです。でも、メタボは官民あげてみんな儲けの対象になるんです。ということであつという間に広まったと私は解釈しております。

フードは当然食べ物です。ファッド、これは流行する、狂奔する、のめり込む、そんな風な意味合いです。食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価したり信じることで定義されます。

勿論、食べ物や栄養は健康や病気に大きく影響いたします。ですから、食生活教育があり、食事指導があり、食事療法だけが治療法、そういう病気があるわけですね。でも、その方向を誤って考える。それがフードファディズムです。この中には針のように小さなことを棒のように大きく言う針小棒大論。それから科学的知見の拡大解釈、先ほど速水先生もおっしゃいましたけども、動物実験で得られた結果をすぐに人に当てはまるかのように言ってしまう。あるいは、ねじ曲げという。そして科学的根拠のない神話。これがあります。

科学的根拠のない神話の一つの例、「コラーゲン飲んでお肌ツルツル」神話です。コラーゲンはタンパク質です。タンパク質はタンパク質のまま吸収されません。必ず消化されてアミノ酸として吸収されます。コラーゲンをいくら食べても、コラーゲンそのものは消化性が非常に悪いのでどの程度消化されるかというのも疑問ですけども、仮に一部消化されたとしてもアミノ酸として吸収されます。コラーゲンを飲んで、「お肌ツルツルになる」なんて、どこのメーカーも絶対に言っていない。「お肌ツルツル」で終わっています。「ツルツルになるといいね。」だろうと思います。これもまた宣伝広告のトリックのあたりで申しあげます。

私が、このフードファディズムという概念に初めて出会ったのが、1991年に刊行された Nutrition and Behavior という本でした。私は、1968年に大学に入学しまして、当然この時に至るまで食物・栄養の領域で生きてきました。でも、この本をパラパラめくっていましたが 3 頁目にフードファディズムと有るんです。何だろうこれは、聞いたことも見たことも学んだこともないけどと、もっともっと読んでいくうちに食べ物に関していろいろ言われている、変なことだ、私は何なんだろうこれかと思っている、この 1991 年というのは、教育学部に就職して 3 年が終わったところだったんです。世の中に変な食の情報があるものだな、何なんだろうこれは、と思っていた。そういう時期にこの概念に出会いまして、私に変だと思っていたのはこれだと思ひまして、この概念を普及したくて 1 冊 300 ページある本でしたけど翻訳いたしました、栄養と行動というタイトルで出版出来ましたのは 1994 年でした。

決してこれはこの本にだけ書いてあるわけではありません。Modern Nutrition in Health and Disease という本は 2000 ページあります。2000 ページの本になると重いですよ。本棚から降ろすときにヨイショという感じですけど、この第 111 章、100 章を超えるのだから厚い本だなということがお分かりいただけると思いますが、そこに Fads, Frauds and Quackery と有るんです。Fads に狂奔という言葉をあてましょう。Frauds、これは詐欺です。そして Quackery、インチキ医療です。先ほどのシナモン、あれだけ大量のシナモンを飲ませたのも、食事に少量のシナモン云々と言えれば詐欺に近いだろうと言えると思いますけど、詐欺、インチキ医療と同じ括りで論じられる事柄とご理解ください。いろいろ著者によっていくらか言い方が違いますが、いずれにしても食・栄養に関連する神話・詐欺・インチキまがいの治療法などで健康を得る、または健康問題の解決を図る。そういうことを意味する概念です。

大体三つに分類できると思います。一つは、健康効果を語る食品が大流行するというものがあります。遡りますと 30 数年前「紅茶キノコ」というのがありました。学生さんたちはお家におじいちゃん、おばあちゃんがいらっしゃる方でしたら、「紅茶キノコがあったのを知っている」というふうに聞いてみてください。きっと何人かの方、「あった、あった、家でも試してみた」という方もいらっしゃるかもしれません。そして、酢大豆が 20 数年前です。野菜スープ、ココア。ココアは 1996 年でした。にがり豆が 2003 年、寒天・白インゲン豆・納豆・バナナと続きます。昨年はおろろ昆布が小さな流行になったようですが、あまり大きな騒動にはならなかったようです。別に、寒天を食べること、納豆を食べること、バナナを食べることはフードファディズムでも何でもありません。そうではなくて、そこに健康効果を期待して群がってしまう、それがフードファディズムです。

2 番目として量の無視という問題があります。これは、大量に摂取して得られた影響をその量のことを無視して一般化する。体に有効だということにしても、有害だということにしても、どちらにも使われます。ですから、いわゆる健康食品全般が当てはまりますし、食の危険、あるいはもしない危険をおおる情報にこれが実に巧みに使われております。

それから 3 番目として、食に対する期待、あるいは不安を先導するというものがあります。食さえ良くすれば健康万全なんていうことは残念ながらありません。私は、食生活教育に携わっておりますけども、食さえよくすれば健康万全なんていう論理はありません。食で防げる、食で守れる健康、防げる病気は確かに幅広いものがあります。でも、食生活、食が全然関係しない病気、これもまたいくらでもあります。深刻な病気はむしろそちらの方が多いのではないのでしょうか？ だったら、食で守れる健康、防げる病気は防ぎましょう。でも、それですべて健康が守れるのだと思うのは思い上がりです。でも、そういうことを平気で言う人たちもいるわけです。

それから特定の食品を推奨したり、排除したり、あるいは食品添加物はすべて危険だと脅かしてみたり、また水道水は危険だと脅かしてみたり。そして、良い食品と悪い食品を単純に 2 分したがる、これもまたフードファディズムです。良い食品、悪い食品を分けましょうという場面に出くわすことがあります。これはやめてほしいなと思っているんです。といいますのは、食品それ自体は良い、悪いという価値をもたないといいますか、食品と名乗る以上何らかの価値があると考えたほうが良いと思います。その食品と私の関係を良くする、悪くする、それは食べる人の食べ方にあると考えなければいけないのではないのでしょうか？

チョコレートは良い食品でしょうか、悪い食品でしょうか？ 答えようが無いですよ。これもまたエネルギー補給に有益なときは良いです。でも、エネルギーが過剰になってしまう人、あるいは夜寝る前に食べる 1 かけらのチョコレートはどうでしょう。あまりいいとは言えませんよね。そしてまた玄米もこれはいいですよ、とよく同意を求められることがあるのですが、確かにそれは精白米よりも多様な成分を含むことは事実だけど、でも消化性がいまひとつということがありますし、味わいの点で精白米のご飯とは違う。好きな方が召し上がることはいいのですが、玄米こそ体にいいんだと言って無理矢理玄米の方がいいんだ、いいんだというものどうかなという気がいたします。ただ、日本の今の現状というのが、玄米から七分付きから五分付きから精白米までいろいろな搗精度合いがあるのに、全部精白米一辺倒というのはちょっと見直してもいいのかなという気はいたしますが、それもまた米という食品を多様な味わい方をしてみるというところで考えればいいことだと思っております。

食に対する期待や不安の煽動。この中に非常に特殊な食事法を推奨したがる人たちがいます。ベジタリアンという方たち、これは菜食主義と訳されますけども、ベジタリアンという方たちの中には、卵、牛乳、乳製品までは OK という方もいらっしゃいますね。でも、ベジタリアンのうち全ての動物性食品を排除する。こういう方たちをビーガン (Vegan) といいます。決して動物性食品を食べないというだけではなくて、動物を殺さないという思想・信条に基づいての生活をするということで、ですから食べない、それから革製品も一切使わない、ウール製品も着ない、そんなふうにして生活の総てにわたって動物を殺さないということだそうなんです。ただ、食べ方が特殊ですから栄養学の興味関心をひくのですが、このビーガンを大人の方がやる分には「どうぞ、お好きに」と申し上げるしかないのですが、子どもを巻き込んでくれるなど言いたいですね。と

というのは、人間というのは雑食性の動物です。特に成長期の子供には動物性食品の適度な摂取というのは必須です。それを全く無視するというのは、それを食べさせないというのは、ある意味 Child abuse（児童虐待）にも相当することだと思っております。

それから、全ての動物性食品と一部の植物性食品を排除する、このマクロビオティック（Macrobiotic）という食事法があります。このマクロビオティックというのは、変におしゃれな感じでアメリカから逆輸入されている感じです。元々、日本人が創設したものです。植物性食品もいろいろ食べてはいけないものがあるって、果物も基本的にはダメ、水もあまり飲んではいけないと言って、アメリカで 1960 年代に壊血病を起こして、今時珍しいビタミンC欠乏の壊血病を起こして、脱水症で死にかけた人が出たりして結構問題になっています。それが、ボストンでも大きな Institute を開いていて、それが日本におしゃれなイメージで入り込んできていて、若い女性が結構これに関心を持っているというのは気になっております。

これは凄いですよ。病気になるのは食事が悪いから、食さえよくすればすべての病気は治せると言いまして、1939 年今から 71 年前に食物だけで病気が治る、「新食養療法」という本を出しております。本の表紙はこれです。昔の本ですから右から書いたんですね。食物だけで病気が治る「新食養療法」ということで、こういうふうな特殊な事というのは、特殊なことを言わないと人々が関心を持たないということもありまして、本当に凄いいことを書いたんですけども、この当時の言葉で言うと癩病、今で言うハンセン病ですね、ハンセン病は砂糖の食べ過ぎでなる、なんていうことを平気で書いているんですね。それから、とにかくしょっぱいものがないんだと、しょっぱいものこそ体にいいんだということで、今の考え方からするとおかしい話が列挙されております。こういうことを言う方たちがいらっちゃって、これも擬似宗教という形で信奉していらっしゃる方はどうしょうもないところがありまして、大人がやる分についてはどうぞなのですが、やはり子どもを巻き込まないでほしいと思います。

量の問題です。大量摂取の影響を量を無視して一般化するという話です。食品Aは、血糖値を低下させる物質Bを含む、こういう情報があります。そうしますと、だから食品Aを食べると血糖値が下がるとなりがちです。でも、食品Aを常識的な量で食べて血糖値を低下させる量の物質Bを摂取できるのか、です。

タマネギの例で考えます。タマネギから分離抽出した S-メチル-システインスルホキシドを経口的に 45 日間、糖尿病ラットに投与したら血糖値が低下したという、これは 1995 年の論文でした。ここで言えることは、タマネギは血糖値を低下させる物質を含む。ここまでは言えます。でも、タマネギを食べると血糖値が下がると言えるか？言えません。といいますのは、ラットに与えたこの S-メチル-システインスルホキシドの量ですね。体重 50 kg の人に換算します。タマネギを食べて S-メチル-システインスルホキシドを摂取しようとするすると、50 kg のタマネギを一度に食べなければという量なのです。これが針小棒大論です。タマネギに血糖値を下げる物質が含まれている、それは事実です。でも、タマネギを食べて血糖値が下がるほどの S-メチル-

システインルホキシドを摂取することは不可能です。分離抽出したからこういうことがおこったわけです。

これはニガウリの場合です。ニガウリの果肉乾燥粉末を飼料に 10 % 添加した。糖尿病ラットに約 5 週間食べさせたら血糖値が約 30 % 低下した。そもそも、この野菜や果物やキノコを乾燥させて粉末にして餌に加えたら「こうこうこういう事があった」という情報が時々ニュースに出ますね。そういうときにまず注意をしてください。ニガウリというのは 94.4 % が水分です。そういう水分が沢山のものを乾かして粉末にする、そして餌に添加する、その時点で莫大な量になっているはずだとまず思っていると思います。この場合も言えることは、ニガウリは血糖値を低下させる物質を含む。ここまでは言えるわけです。だから、ニガウリを食べると血糖値が下がると言えるのか、です。ラットが食べたニガウリ量を体重 50 kg の人に換算しますと、1 日に生のニガウリ 9.5 kg 相当を食べたということになるわけです。ニガウリは 1 本せいぜい 200 g 程度ですから、この量は不可能だということは容易に推察できるかと思えます。

ここから、健康食品で健康が買えるかという話に移ります。健康食品は、何ら定義はされていません。いろいろな言い方があります。いわゆる健康食品、いわゆる栄養補助食品、いわゆる健康補助食品、これは業界が好んで使いたがっていますね。それから、Dietary Supplements のサプリメント部門を持ってきてサプリメントという。医薬品をイメージさせるような形態のものをサプリメントと言うのだと勝手に言っている方がいますけども何も定義はありません。

これは、健康食品中毒百科という本ですが、丸善から 2007 年に出た本で、筑波大学の中毒センターで長い間教授をしていらした内藤裕史先生がまとめた本です。

いわゆる健康食品全般の有害事例を集めた本です。この本を初めから終わりまで読んでみると健康食品は恐いからやめておこうとならないかなと思っております。私は、少なくともなると思っております。

野放し状態の健康食品市場を整理するために発足したのが、この保健機能食品制度です。1991 年からすでに発足しておりました特定保健用食品に栄養機能食品という枠を加えて、保健機能食品として 2001 年に再発足しました。昨年 9 月 1 日に消費者庁が設立されまして、厚生労働省が管轄していた、それが消費者庁に移されました。厚生労働省時代から消費者庁に移って、合計 962 商品、5 月 31 日現在で特保が許可されております。特保というのは、現在の消費者庁ですけれども、そういった国の機関が認めたものだから、許可したものだから、この効果は期待して良いだろうと、そういう期待も大きいのですが、効果はかなり限定的であるということをご理解いただきたいと思います。

これは、昨年の 5 月の末に発売された炭酸飲料タイプの特保マーク付の飲料です。これは、あまり馴染みがなくてもこちらは馴染みがあると思えます。これは、高濃度茶カテキン飲料 350

mlです。これを 500ml にして、炭酸飲料化して高甘味度甘味料を加えて甘い。そういうふうな条件にしております。ただ、どちらも内容的には同じで、インターネットでこのところをクリックしますと、こういうイラスト付きのグラフがでてまいります。こういうグラフも出てまいります。スリムな女性にスリムな男女のイラスト。これを飲むといかにもスリムになれるよという印象を与える。そういう作りになっております。高濃度茶カテキン飲料の継続飲用によりウェストサイズが低減、お腹の脂肪が低減とあります。そしてこういうグラフがついています。

このグラフを作るにあたって、どういう方たちがこの実験に参加したのか、というのがここに書かれております。どう書いているかといいますと、この実験に参加した人たちは、肥満（平均 BMI 27）の健常男性 109 名、女性 117 名です。ウェストサイズが低減したと言いますが、男性でウェストサイズがどれだけかと言いますと 89 cm ぐらいあるわけですね。89 cm よりずいぶん細く見えます。それから、女性の場合もウェストサイズが低減ということですが、82 cm と 80 cm の間、81 cm ぐらいですね。このウェストで 81 cm は無いでしょうが、と言いたいわけですが、81 cm はもっと太いですよと言いたいのですけどね。この実験に参加した人たちとこのイラストは非常に乖離があります。かけ離れております。

では、こちらのお腹の脂肪が低減というこれはどうか？ どういう方たちがこの実験に参加したか？ その前に BMI 27 はどのくらいの感じかなという、BMI はご承知の通り kg で表した体重をメートルで表した身長で 2 回割る、それが BMI ですね。22 あたりが適正 BMI と考えられております。BMI 27 はどんな感じかという、この方が BMI 27 ですね。身長と体重から考えて。結構ぽっちゃりしていらっしゃると思います。

こちらはどういう方たちが実験に参加したかです。こちらは被験者、軽度肥満（平均 BMI 26、平均全腹部脂肪面積 320 cm<sup>2</sup>）の健常男女 80 名。平均腹部脂肪面積というのは、CTスキャンの輪切りの写真がのっているのがありますね、あれです。それが 320 cm<sup>2</sup>と書いてあります。これはピンとこない方もいるかもしれませんが、メタボリックシンドロームの診断基準としてのウェストサイズは、男性で 85 cm、女性で 90 cm、これは皆さんご承知ですね。男性より女性の方が太くてよいのは変だ、みたいなことが議論になっておりますけども、いずれにいたしましても 90 cm、85 cm というのは腹部脂肪面積が 100 cm<sup>2</sup> が大体それぐらいだと考えられているわけです。ですから、それよりも随分脂肪の多い方たちなのです。そして、ここで 30 cm<sup>2</sup> が減ったんですけども、まだ 290 cm<sup>2</sup> あるということなのです。そうすると、このイラストのようにこんなにお腹がぺちゃんこなはずがないのです。もっとお腹が出ているはずなんです。このグラフとイラストにはかい離がある。こういうものを人はいくら情報開示しているといっても、こういう写真やイラストに引きずられます。こんなにスリムになれるのなら、みたいな期待を抱かせていいのだろうかという、そういう疑問を感じております。

これは、アカデミックパンフレットとして配られているものですが、体重がこれだけ減りましたと、赤いラインです。元々、この方たちの体重はどうだったのかですが、元々の体重が

70.7 kg でした。それが 12 週間これを飲み続けて 69 kg になりました。1.7 kg しか減らないのと思われるかもしれませんが、80 名の方に実験に参加してもらって統計的に優位に差がついたということは事実ですから、それはそれでいいのですが、問題なのはこちらです。いろいろな BMI の人たちに飲んでもらった、そしたら適正 BMI 未満では体脂肪低減効果がありませんでした。適正 BMI の人が飲んで余計に体脂肪を減らせませんよ、だから安全ですと。これは分かりやすくいいますと、BMI 22 未満の人は飲んで体脂肪を減らすという効果はありません。安全です。では、何のために飲むのということです。私が 2004 年に行った調査で、この製品の利用者が 247 人いらっしゃいました。身長と体重もこの調査では聞いていたので区分してみたところ、BMI 22 未満の方が 45 % 利用していたのです。この人たち飲んで効かないよと言われている人たちですよ。だったらこれは体脂肪が気になる BMI 22 以上の方にとすべきではないか、相変わらずこのテレビコマーシャルも印刷媒体によるコマーシャルも、BMI 22 未満のような人たちを出して脂肪が燃えやすくなります、みたいなコマーシャルを展開しております。

そもそも、多すぎる体重、多すぎる体脂肪というのは、身体活動を少し増やして食事を少し減らす、そしてなによりも時間をかけて減らす、これが大事です。では、少し増やし、少し減らす、具体的にどういうことなのだろうか、これは 1 g の脂肪が 9 kcal を蓄積しているという厳しい条件で考えました。体重 70 kg の男性が 1 日に急ぎ足を 20 分追加する、米飯減らし 60 g です。毎食ご飯を 20 g ずつ減らすということです。そうしますと、84 日間、12 週間で 1.73 kg の体脂肪だけをただで減らせます。高濃度茶カテキン飲料は毎日 190 円ぐらいするわけです。

こちらはどうか？ 公共交通機関が前橋などは全くダメでして車社会です。車社会で急ぎ足 20 分追加と言っても絵に描いた餅になってしまいます。ですから、お昼ご飯の後 10 分間動き回る、歩き回るみたいなことは如何でしょうか？ それから、米飯減らしも 1 日 30 g、毎食 10 g ずつだけ減らすということをやりませんか？ というので、これをそれぞれ追加減少を半分にして倍の日数、168 日をかけて達成するという提案もあっていいのではないかと思います。

私たちはそもそも何のために食べるのか、何のために飲むのかです。これは当然栄養素を取るため、エネルギーを取るためです。何かを飲んだら、何かを食べたら痩せた、やせる。それって大丈夫なのと基本的には疑ってかからなければいけない。基本的にはそういう情報ははずです。でも、今はあまりにも情報が肥満解消、肥満防止に集中しているために、何かを飲んだら痩せた。「いいわね！」という話になってしまう、これは少しおかしくないでしょうか？ そんなことを私は考えておまして、何かを飲んで、何かを食べて、痩せるというのは、フードファディズムを助長することにつながると考えております。

これはただの健康食品です。JHFA マークというのが何を意味しているかです。品質を保証する認定マークを取得していますと。これは何を保証しているかということ、これを飲んでも特別な

害はありませんということを保証しているだけなのです。決してこのマークがついているからと言って、お腹すっきりとか、気になる体重がどうこうなるとか、ということを保証しているものではありません。どういうことかと言いますと、有害重金属は何 ppm 以下です。大腸菌群は陰性です。一般生菌数は何個以下です。このことを保証しているだけです。売る側は、医薬品ではありません、食品だから安全ですと、全く根拠のないことをおっしゃいます。消費者は消費者で、体に良いものが体に悪いはずがないだろうという思い込みがあります。でも、そんなことはありません。

健康食品利用の問題点として、私は 7 点をあげております。一つが、有毒物質を含有する場合があります。それから、医薬品成分を含有する場合があります。これで死亡事故も起こっております。そして 3 番目として、一般的食品成分でも病態によっては有害となることがある。これは、たんぱく質摂取制限が必要な方が、例えばたんぱく含有食品、アミノ酸製品、そういうものを摂取することによって余計なたんぱく質、アミノ酸をとってしまう。これは、健康な方が飲むぶんには何の影響がなくても、食事制限が必要、たんぱく制限が必要な方にとっては有害となります。それから 4 番目として、抽出・濃縮等による特定成分を大量摂取することの問題。これは、β-カロテンで突き付けられた事実ですけれども、食品成分といえどもそれを大量に摂取することは、元の食品をたくさん食べることは別次元の問題を引き起こしてしまうことがあります。そして 5 番目として、食生活の改善を錯覚させてしまうことがあります。6 番目として、治療効果を過信して医療を軽視して深刻な事態に陥ったりすることがあります。7 番目として、元々食品でないプロポリス、これはハチヤニですね。それからいちょうの実である銀杏を食べる歴史は長いのですが、いちょうの葉っぱをお茶として飲む、そういう食習慣はありません。ところが、健康食品という冠をかぶせることで食品の仲間入りをさせてしまうことはとても変なことだと思います。

これは丹念に説明したいところですが、やっていますと時間がかかるので 5 番目だけ、食生活の改善を錯覚させるという例です。これだけ追加したいのですが、これはこういうふうなことで不足しがちな 18 種類の野菜を 1 粒に凝縮したというものです。成人なら 1 日 350 g 以上の野菜摂取が望ましいと、この会社は知っているのです。1 粒当たりの主成分、人参 60 mg、野菜を mg で表すかと皮肉りたいのですが、1 粒当たり 310 mg、0.3 g です。1 日の摂取目安 5 粒です。この 5 粒を飲んで、では生の野菜に換算するとたった 22 g なのです。350 g 以上の野菜摂取が望ましいと、この会社は知っているんですよ。これで摂れるのがたった 22 g です。

そもそも、今日野菜を食べようという意味は、ビタミン類やミネラル類、あるいは食物繊維が摂取できる、こういう意味もあります。でも、それと同じか、もしくはそれ以上に大事ではないかと思うのが、食事の嵩を増やすことによって量的な満足感を得やすいということですね。これは、食欲のない方にとってはマイナス要因になってしまいますが、食欲旺盛な方あるいは糖尿病



で食事制限をされている方、そういう方々が野菜をふんだんに使うことによって食事の嵩が増えてたくさん食べたという満足感を得ることにつながります。それからまた、季節感が失われているといっても、野菜は何十種類と種類があります。味や香り菌触り、そういう独特のものが多種類ありますから、これは食事を彩ってくれます。そういうふうな 3 番目と 4 番目の意義というものを無視してしまうと、この野菜粒を 50 粒飲めば 220 g 分だ、なんてならないで欲しいなと思っております。

保健効果を暗示する宣伝広告は非常に注意が必要です。キーワードを外すんですね。「花粉症に効く」、これは薬事法違反なので「花粉が気になる方に」あるいは「飲めばスッキリ!! 花粉の季節に」、どこがどうすっきりするのか何も書いてなく、花粉の季節に非常にうまいなと思います。「若返る」も薬事法違反ですから、「若々しくありたい方に」。「コラーゲンを飲んでお肌ツルツル」までで終わっていると、これは「になる」という具体的な文言が入らないので薬事法違反は問えないわけです。そのあたり非常に言葉の問題、言葉の置き方で、どうしようもない部分があります。

それから、効果体験談に架空のものがいっぱい。これは 2005 年の 10 月、アガリクス本の効果体験の架空専門ライターというのが居るといのが分かっています。クロレラでもこれがあります。それから、〇〇研究会が隠れみのになっています。これは、サンクロレラという会社のチラシ広告にすぎないのですが、表向きは日本クロレラ療法研究会解説特報ということになっています。この辺に嘘が書いていても誰の責任にも問えない。この辺はパーキンソン病に効いた、糖尿病に効いた、まさかと思っても、「飲んだ私が効いたと思っている。文句あるか!」という世界なのです。体験談は。ということで、売る会社が宣伝しているわけではありません、効くと言っているわけではありませんと、これも薬事法違反が問えません。

ここからはただの清涼飲料として飲むことに何も文句を言いません。「運動で体脂肪を燃やす」、これは一般論ですね。一般論の後に商品名をくっつけているだけです。ですから、「運動で体脂肪を燃やすコカ・コーラ」でもいいわけですよ。「これを飲んで運動すると体脂肪が燃える」とどこにも書いていないのですが、テレビコマーシャルとの連動でそう思わせるような、そういうふうなイメージを持たせることに成功しているようです。こちら、「燃焼系アミノ式」では、「この燃焼系とはどういう意味ですか?」とお尋ねしますと、日常生活を完全燃焼させていただきたい、という意味で命名しましたとお答えになります。決して、脂肪が燃焼とは言いません。そして、「とりすぎ」、「ためすぎ」、「なまけすぎ」、「アミノ式」、「ムリせずスッキリ」。「これを飲めば無理せずすっきりできる」とはどこにも書いてないんですね。これは、書いていないのにそう思わせてしまうのは、宣伝文言の行間を私たちは読まされているということなのです。

皆さん方、どうぞ声を出して商品名だけを読んでください。「燃焼系飲料 YASERUNDES」  
としか言わないですね。これ、商品名ですからこういう商品名は OK なのです。「カルシウム」、「食

物繊維」は補給、「脂肪」、「塩分」、「カロリー」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といわれます。ちょっと辛い YASERUNDES をダイエットのおともに。なんとなく痩せそうだなと思ってくださいましたでしょうか？

まず、この「燃焼系飲料」というところに「脂肪が燃焼」とは書いていませんから勝手に想像しないでください。そして、この「YASERUNDES」、日本語の「痩せるんです」と翻訳していませんか？決してそういうことをしてはいけません。これはあくまでも「燃焼系飲料 YASERUNDES」という商品名です。そして、「カルシウム」、「食物繊維」は補給、この後になんという言葉、動詞を入れますか？「補給できる」とは書いていません。できる量でもないんです。こここのところに書いていまして、「補給できる」と書いたら、こここのところがカルシウムや食物繊維が多くなければいけないのです。補給しなくちゃ。

それから、「脂肪」、「塩分」、「カロリー」はさよならしなくちゃ。そして、「YASERUNDES はアンバランスな現代人の食生活を考えた…」、「考えた」、「着目した」、「注目した」、私は 3 大要キーワードと言っているんですが、考えた結果それをどう反映したか、何も書いていないのです。考えただけなのですね。どうしたか不明なのです。そして、カプサイシンにこういう作用があることは動物実験でも人でも確かめられております。でも、相当辛い、相当大量のカプサイシンを長期間にわたって摂取しないと、体脂肪減少効果は残念ながら実感出来ません。ちょっと辛いけれどもカプサイシンに減量効果を期待しても無理です。

これは先ほどのタマネギと同じで、カプサイシンにそういう作用があることは事実でも、効果を発揮するだけの量が入っているとは書いてないわけですし、ちょっと辛い程度では無理です。そして、ダイエットのお供にして、何かいいことがあるかどうか全くノーコメントです。カロリーオフ、これはエネルギーが 100 ml 当たり 20 kcal 以下でしたらカロリーオフ、低カロリーと書いてよろしい。これは、食品の栄養表示基準制度の下、OK です。でも、500 ml、ペットボトル 1 本飲めば 95 kcal。95 kcal と言うのはコンビニのおにぎりの半分強のカロリーがあるわけです。そんなふうに、これは読んではいけないキャッチコピーの行間、読むべきは栄養表示です。

それに近いところで、これは非常食として非常に優れています。ところが、文句言いたいのはバランス栄養食と書いているんですね。それから朝食代わりにとっているんです。これはちょっと困る。

どうして困るかといいますと、脂肪エネルギー比率といまして、脂肪からのエネルギー比率がとても高いのです。50 ~ 52 % です。一つの食品の脂肪エネルギー比率の高いことを言っても意味がありません。でも、朝食代わりにと言うんだったら、ある程度望ましいとされる PFC 比率 20 ~ 25 % ぐらいを考えてほしいです。これはすごく高いわけです。ですから、ビタミン、ミネラルが添加された油脂豊富なクッキーとして食べることに文句を言いません。

では、これはどういう食品と似ているか、これとそっくりなのです。これはポテトチップスです。裏側にこういうふうに書いてあります。これを計算しますと、全く脂肪エネルギー比率が同じなのです。そこで皆様方に提案したいのですが、このポテトチップスは成型タイプです。ポテトパウダーにその他の原材料を混ぜて成型して油で揚げました。このポテトチップスを作るときにビタミンとミネラルをこれと同じように添加して、バランス栄養食チップスターと名乗ったら朝食代わりに食べる気になりますか？あまりならないと思います。バランスの取れた食事の変わりには無理と言った方がいいと思います。これは、優良誤認の一つになると思います。

野菜ジュースを飲む＝野菜を食べることにしたい方たちは沢山いると思いますが、そう考えてよいでしょうか？ここに書いています。野菜ジュースは、加工によって失われる成分もあります。1本に350g分の野菜を使用していますが、野菜の全成分を含むものではありません。と書いてあるんですけどね、ですからイコールではないということが分かると思いますが、もう一つこういう商品があります。「緑の野菜」という商品名ですが、ここに何と書いているかといいますと、野菜汁30%、果汁70%。リンゴジュースにモロヘイヤの絞り汁を入れているのでグリーンに見えます。でも、野菜汁が果汁の半分にもなっていないのです。それに「緑の野菜」という商品名、私はちょっと問題があると思うのですが、こういうものが現実に出回っているわけです。汁に入らない野菜成分はどこへ行くということですね。食物繊維、カルシウム、他です。

これはこのように栄養成分表示があります。このように原材料野菜が表示されております。これは、原材料をどれだけの割合で使っているか教えてくださいとお尋ねしても、企業秘密ですからお答え出来ませんと、当たり前ですね。ですから、しょうがないので350g / 25種類 = 14g / 種類です。各野菜14gを食べたとします。そうしますと食物繊維が10g摂れます。ジュースでは2.1g、20%にしかなりません。カルシウムも20%にしかなりません。鉄も20%にしかなりません。というように、野菜を食べることとジュースを飲むことはだいぶ違うということが、具体的な数字でお解りいただけるかと思います。野菜ジュースを飲むこと、これは野菜を食べることとはだいぶ違うと考えるべきだと思います。

食生活とジェンダーとしましたが、ここからは食の男女共同参画です。食事のことは女性役割という社会通念、今だに根強いものがありますが、いいえ、女性も男性もでしょうということですね。セックス、これは生物学的な性別。そしてジェンダー、これは社会的・文化的な性別と説明されます。

「食生活は女性役割」からの脱却ということで、皆様方に関心持っていただきたい事は、食育基本法が今から5年前に施行されました。そして、その食育推進基本計画の中に「男女を問わず国民一人一人が自ら健全な食生活を実践できるよう、男女共同参画の視点も踏まえて暮らしの

構造改革の一環として日本人の食の再構築を推進していかねばならない」と書かれております。これは、他 3 ヶ所にも「男女共同参画の視点も踏まえて」という記述があります。それは女性に任せておけばいいじゃない、と思う方が少なからずいらっしゃいますので、どこかこの推進計画の中にこのことを書いておかないと、そういう認識をきちんと持てない方もいらっしゃるからということで書き込まれたものです。

男女共同参画社会基本法が施行されましたのが、今から 11 年前の 6 月でした。でも、食生活は女性役割という社会通念は残念ながら根強く残っています。これは、栄養士会のパンフレットなのです。これをご覧になってどう思われるでしょうか？ここのところですよ。おかあさんがエプロンをかけてフライパンを持っているわけです。「食事作りはおかあさんだけ？」、「おとうさんと子供は遊んでいていいの？」と言いたいわけです。これは埼玉市の食育出前講座好評受付中というパンフレットです。やはりおかあさんにフライパンを持たせて女性に食材を持たせている。よくあるパターンですね。よくあるパターンでこういうものが出てくるわけですが、こういうイラストというのはもう少し神経を細やかに使うべきだと思います。

これは民間事業者のものですけども、「メニューと食材のセットで忙しいお母さんの夕食作りを応援します」。「お母さん」じゃなくて「あなたの夕食作りを応援します」と言えば消費者は 2 倍になるのに、「おかあさん」に限定していますね。まるで買い物も食事作りも、おかあさんの仕事みたいですね。本当は家族みんなのお仕事でしょうということを再確認したいと思います。そして、「家族みんなで食事をしましょう」と言う人は、実にたくさんいらっしゃいます。でも、「家族みんなで食事を作ろうよ」と言う人はなかなかいないです。家族みんなで作れば、作って食べて片づけるまで一緒に考えなければいけない、そういう時代だと思います。

「弁当は自分で作ろう!!」ということ、そして「弁当は子ども自身に作らせよう!!」ということも声を大にして言いたいのですが、これはお弁当作りというのも、一つパターン化してしまうと中学生ぐらいから簡単に作れます。せめて高校生になったら、私が住んでいる群馬県の場合は中学校までは給食がありまして、高校生になりますと弁当持参です。私は、息子一人だけ育てたのですが、息子が高校生になるときは自分で弁当を作れるようにしようと小学生のころから作戦を練っておりまして、中学終わる頃にこのパターンを決めました。

これは何でも結構です、プラスチック容器の主食入れです。こちらは副食用の弁当箱ですが、幼児用の弁当箱です。スーパーでよく売っています。主食入れ、おかず入れ二つ。主食入れのところを主菜入れにするんです。主菜といっても大したものではなくて、肉の甘辛煮、魚の照り焼き、卵焼き、何でもいいわけです。そして、B 2 というところに副菜を入れる。野菜や海藻やキノコなどです。それから、もう一つはデザート的な煮豆などを入れておく。こんなふうパターン化しておきますと簡単に弁当を作ることが出来ます。

1 番簡単な弁当のパターンがこれです。卵焼き、洗った小松菜をザクザク刻んで、電子レンジでチンして、鰹節とお醤油を少しまぶす、それだけでいいわけです。これは煮豆です。市販のものでいいですし、私は豆を煮るのが好きですから自分で煮ますけど、これが非常にシンプルな、でも穀類があって動物性食品があって野菜もあってという弁当の基本、食事の基本と言ってもいいと思います。1 食の基本というのがここにあるんだということを再確認したいと思います。

弁当というものはいろいろのもので飾りたてないといけないみたいな変な風潮があると思います。これは、日常の弁当ではありません。もてなし用お弁当だったりするのは別です。弁当は品数が多くなければいけないというふうな、どういう風潮でこういうことになってしまったのか？私が非常に不思議に思っているのですが、例えばこれはとんかつ弁当と言っているながら、どれが主菜かと思うほど、鯖があったり、煮卵があったり、シューマイがあったり。こちらもそうですね。照りマヨチキン、とんかつがあって鯖の塩焼き、厚焼き玉子があって、どれが主菜ですかと、副菜に動物性食品は不要です。主菜は動物性食品 1 品でいいのです。1 品がいいのです。そして、副菜は野菜、海藻、茸。

これは売るための弁当です。売るための弁当は或る程度華やかでないと売りにくいというふうな縛りがあるのだらうと思いますが、日常弁当と行事弁当は区別が必要です。そして、日常の弁当は簡素であること。決してこれは日常の弁当に限りません。日常の食事というのも又基本的に、栄養的に内容を満たすものであって、むしろ簡素でないとこれは余計な食べ過ぎを招いてしまうことにもつながっていくと思います。弁当に限定して言いますと、こんなふうな簡単な弁当、人参の千切り、エノキダケですね、これは鮭を焼いただけです、塩鮭は今おいしいですね。

これは私が 1 年前に作ったスライドですが、或るところで話すために急遽、私の息子が高校 3 年間弁当を作っていましたけども、その写真を取っておけばよかったと今になって思っています。これは、慌てて自分で作って写真を撮ったのですけど、その時に普段の塩鮭なんかほとんど焼いて食べることは無いのですが、食べてみるとおいしいですね。100 円程度のものがこんなにおいしく食べられるのかと思って驚きましたけど。これは豚肉です。そんなふうに簡単に弁当というのは作れる。日常の弁当は簡素であるべきだという風潮を作りたいと私は思っています。

情報があまりにも氾濫して適切に食べるということはどういうことか、これが見えにくくなっている現状があると思います。提案したいのは、そこそこの健康とほどほどの食生活です。先ほども申しあげましたように、食生活で守れる健康、防げる病気は確かに幅広いものがあります。でも、残念ながら食生活でどうにもならない深刻な病気も幾つもある。そういった限界を踏まえた上で、年がら年中風邪をひいて「だるい」と言っているよりは、ほぼ 1 年中健康でたまに 1 年 1 回ぐらい風邪を引くこともあるだらうと。そこそこの健康です。

それを達成するための、ほどほどの食生活はどんなことだらうか？こういったところに関心を持つ。こんなところで手を打ったら如何ですか、と申しあげたいわけです。そうした時に健康維

持を考えた食生活の基本、これは必要な栄養素を過不足なく摂取することにつきるわけです。では、何をどれくらい、どう食べればいいのか、このことが見えにくい、分かりにくいという状況があると思います。その時にご飯と味噌汁、肉か魚の 1 皿、野菜の 1 皿という言い方でもいいですし、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適度な量で食べましょうという言い方もあると思います。あるいは少し違った言い方では、穀類、豆、豆製品、肉、魚、牛乳、卵、油脂類、果物を適度な量で、そして野菜や海藻、キノコ類を豊富に食べましょうという言い方でもいいのだらうと思います。

そういう時に大人に対して、これは 1800 kcal の 1 日の食材例です。これでたんぱく質が 60 g 取れます。ビタミンやミネラルや食物繊維も大人のほぼ適量が摂取出来ます。米 250 g というのは、これをご飯にいたしますと 530 g ぐらいになるわけですね。多分、皆様方の感覚でいうとこれをご飯にした時にこんなに食べるのという結構多い量だと思います。お魚 1 切れもありません。たった半分ですね。

豚の挽肉で 40 g といいますと、豚の一口カツ用というのは 1 切れで 50 g ぐらいありますからずいぶん少ないですね。卵一つに牛乳 200 g でも良いですし、ヨーグルト 200 g でもいいですがこれで 200 g。そして、納豆半パック、豆腐 50 g とありますが、豆腐は一つ 300 g ぐらいありますから、6 分の 1 ということです。そして、野菜が 400 g あります。芋 50 g、エノキダケ、わかめ、こんにゃく、この辺は食物繊維対策です。こういうものを使わないとどうしても食物繊維が足りなくなってしまうわけですね。砂糖は使いたければ 20 g ぐらい。砂糖を使わない方は果物を多くしていただいてもいいですね。油というのも 1 日これぐらいは使った方が良いでしょう。

そしてどういう食事になるかという、これはご飯とみそ汁と納豆と煮浸、牛乳。それから、お昼はおにぎりの中に鮭が入っています。トマトときゅうりを丸かじりしてもいいですよという意味です。コンビニのおにぎり 2 個だけでお昼にしないで、きゅうりやトマトを一緒にかじるといいですね、というふうなことを言いたいんです。夕飯として、ひき肉で卵とじ、大根やこんにゃくでおでん、お豆腐がここに入っていますということで、簡素な食事で日々の食卓は営むということが、私はむしろ原則としてあった方が良くはないか、あまり華麗な食卓というものを作る必要は無いし、華麗な食卓というのはむしろ食べ過ぎにつながることもある。そういうことも考えたときに日常の食卓、これは「ケ」ですね。非日常が「ハレ」ですね。「ハレ」と「ケ」の明確な区分けというのを、今毎日の食卓は「ハレの日食卓症候群」だという言い方もあるぐらいですけども、「ケ」の簡素な、だけど栄養的には充実している、そういう食生活というものを、もう一度再確認してもいいのではないかと考えております。

1800 kcal で不足する人は、ご飯やお砂糖や油を増やす。それから嗜好的食品、お酒やビールやケーキやまんじゅう、そういうものをプラスしてもいいわけですね。多すぎる人の場合は、ご飯やお砂糖、油を減らす。そして、乳製品を低脂肪、肉は赤身にします。そういったことで 1400 ~1500 kcal に、簡単になるわけです。健康を考えてそこそこ食べるというのは、これぐらいの

食材なんだということを承知しておきますと、たとえば糖尿病になったからといって特別貧しい食事をしないとイケないということでは無いことが理解しやすいのではないかと、受け入れてもらいやすいのではないかと気がします。ちなみに、マイナス 200 kcal の食生活を 1 年間続けますと、8 kg の体脂肪だけが減る。そういう計算になります。

健康の維持増進の 3 要素。これは非喫煙を前提として、それと同時に受動喫煙の被害からも自分を守るということが大事になるわけです。栄養、運動、休養、この三つが合わさって健康ということになるわけです。この休養と運動、これは自分自身が体を動かす。自分自身が体を休めるしかありません。栄養という部分には、これは食べ物、飲み物が関わってまいります。そうしますと、休養と運動をないがしろにしたつかけを、飲んだり食べたりする部分で支払えたらいいなという思いはありますよね。ただ、食べすぎたことにつかけは運動をたくさんすることによって払うことが出来ますね。食べすぎたつかけは、無理矢理払うと思えば摂取したエネルギーを消費エネルギーを増やすことによって何とか支払うことが出来ますが、運動しないことにつかけを栄養の部分で支払うことは出来ません。今、この休養と運動をサボったつかけを飲んだり食べたりする部分で支払えますよ、みたいな誘惑もあるわけです。飲んだり食べたりする部分に過大な期待を持たせる。それがフードファディズムを蔓延させることにつながっていると考えております。

適正体重、これは Body Mass Index、先ほども出しました通り適正 BMI が 22 あたりですので、22 に身長を 2 回かける、そしてこの範囲を 18.5 以上、25 未満、太っていることも問題ですけれども、痩せていればいいのかというところを決してそういうこともないわけです。この普通の範囲に時間をかけて肥満している方はこっちに持ってくる。痩せている方もこっちに持っていく。そんなふうなことが必要と考えられるわけです。

食糧自給率の低さということ、これはすでにしょっちゅう聞いていることだと思います。これは国内生産のみで 2000 kcal を供給する場合の 1 日の食事のメニュー例です。ここで見えてこないのが、大豆というのが 95 % 輸入ですから、国内生産のみで賄おうとしますと、味噌と醤油が作れないんです。味噌と醤油が使えないと食生活は結構苦しいものになるんじゃないかなという気がします。あらためて言うことでもないのですが、食生活と健康における最大の危険は飢餓です。気候変動で何がいちばん恐いかというと、照るべきときに陽が差さない、降るべきときに雨が降らない。それが少しずつれることによって作物の生産が上手くいかない。これが何よりも恐いわけです。何となく他人事でもなくなってきたというあたりを感じるのが不気味な感じがいたします。

最後のスライドです。メディアリテラシー：これは情報を批判的に読み解き、かつ活用する力と言ったほうが良いと思います。「食べ物」を「食」で食べる。「食」は「薬」でも「毒」でもない。医食同源、薬食同源という言葉がありますけれども、基本的に食は食であ

て、私たちはそこに生理効果を期待するのは当然ですが、いまそのあたりが機能性成分が持つ薬理効果に変な期待を持ちすぎているのではないか。食品の「機能性成分」への過剰な関心は食生活全体への関心をおろそかにしてしまうと考えます。これは男女にかかわらず適切な食材を適切に煮炊きして、食事を調えられる人になる。これが大人で出来ない人もこういうふうになる、そして子供をこういうふうに育てていく、そのことが必要な時代だと思います。そしてフードファディズムに陥らず、私作る人、あなた食べる人ではなくて共に作り、そして食べ生きるということを大事にしていただければなと思っています。

以上でございます。ご清聴ありがとうございました。

### [質疑応答]

速水：高橋先生、どうも有難うございました。

今日の話は、現代教養学科の学生にとって非常にショッキングであり、新しい知識として吸収しておくべき話だったと思います。一般でご参加の皆様方は、おそらく高橋先生のお名前はフードファディズムということで、ある程度ご了解のもとに参加されているかと思いますが、今日の先生のお話にもありましたように、フードファディズムという言葉が一旦定着したかのように見えたのですが、やはりまだなかなか定着していないということもあります。是非、会場からお出になった後にも、周りの方にこの話を広めていただきたいと思っています。

そういう意味でもさらにもう少し詳しい話をお聞きしたいということがあるかと思いますが、今から 20 分間質疑応答の時間を設けたいと思いますので、どうぞご質問のある方、最後の食の男女共同参画に関しても結構ですので、どうぞいろいろな質問をお願いします。質問のある方、手をあげてください。

高橋：こういう時に「皆の前で聞けなくて…」と言って、後でお見えになる方がいらっしゃいますが、私は飛行機の関係で終わったらすぐに帰らなければいけませんので、是非、今お願いします。

質問者：運動時間等に、スポーツドリンクは吸収が良いということを謳っているものがありますが、果たして本当に効果があるのか、もしそういうものを利用する場合は、どういうところに注意して選んだらいいのか？

高橋：スポーツドリンクを運動中ではなくて運動した後に召しあがるのですか？

質問者：大体運動中とか、そういう時なのですが、運動した後と運動中に喉の渇きを覚えたりという時に。

高橋：はい。基本的には、熱中症の予防ということで大体 0.1 % の食塩水ということが言われていますよね。水を飲むよりもスポーツドリンクを飲んだ方がと言いますが、スポーツドリンクそのものは少し濃すぎますよね。私は、基本的には水を飲んでいればいいと思っ



ています。そこに先ほどいろいろなアミノ酸飲料であるとか、そういう何かを期待させるようなものがいろいろありますけども、何も期待しないでお茶でも水でも、基本的にはそんなに激しい運動をするわけでもないでしょう？ということで、むしろ名前をいいますとヴァーム、あれは 1 缶 49 kcal あるんです。49 kcal 分を余計に運動すると結構大変ですよ。

ということも含めて、どうなんだろうということを確認されて、その効能、効果が何かあるのかなど期待するのであれば、そのメーカーに是非問い合わせてください。そうすると、これを飲んで運動すると痩せるんですか？とお尋ねすると、いいえ、そんなことはありませんとお答えになったりもしますので、飲みすぎれば太ります。なんていう答えも有りますので、是非、今は「0120」が有りますので聞いてみるのがよろしいのではないかと思います。

速水：他にございませんか。

質問者：今日のお話と直接関係ないのかもしれませんが、高血圧の予防のために塩の取り過ぎがよくないと言われますが、私は食品製造をしている者ですけども、食品の中の塩分量を表示するのに、塩の分量で表示しても何もならないというふうに分析センターの方に言われました。ナトリウム表示をしなければならぬということで、高血圧にナトリウムが関係するんだというふうに聞いたのですが、そうしますとナトリウムというのは食塩だけではなくて、例えばアミノ酸、それはグルタミン酸ナトリウムであるとか、食品添加物になんとかナトリウムというものがかなり多くあるように思いますけど、その高血圧に関してそういう添加物に含まれるナトリウムの摂取というものは関係あるのでしょうか。

高橋：当然あります。ですから、今全てナトリウム表示で、ナトリウムに 2.54 を掛けて、食塩相当量にしているわけです。ですから、添加食塩量だけで私たちはこういう量で作っていますから、これこれの量です。というのはまずいわけです。ですから、それは全部クエン酸ナトリウムであったり、グルタミン酸ナトリウムであったり、いろいろナトリウム塩を添加しているものはいろいろありますから、あくまでもそのトータルとして計算しています。全くその通りです。

質問者：であれば、高血圧に関して大概の方はお塩だけを気にされているような気がする。

高橋：ただですね、絶対的に食塩の方が多いです。

質問者：そうなんですね。

高橋：極々微量です。モノ・ソディウム・グルタメート（MSG：グルタミン酸ナトリウム）にしても、クエン酸ナトリウムにしても、そっちの方がはるかに少ないです。

質問者：ではあまり……

高橋：あまり注意する必要はないです。

質問者：気にする必要は全くないということですね。

高橋：はい、そうです。食塩の方がもろに多いですから。

質問者：分かりました、ありがとうございます。

高橋：それに追加しますと、今、高血圧予防のために1日6gというようなことは言われています。私自身、去年の10月から1食2gという食塩だとどういう味わいになるのか、あるいは1日6g、これはどういうことになるのかなと思って試してみています。そうしますと結構食べられるんです。

結構食べられるというのは、これは慣れの問題なのです。ですから、はじめから無理だというふうに決め付けてしまわないで、食事の仕方によってはヨーグルトにバナナなんていう組み合わせですと全然食塩が入らないわけですよ。そういうふうの食塩を使わない食事というのはどういうふうになるのだろうか、みたいなことをある程度試されてもいいのではないかと、塩けがなくてまずいと初めから決め付けしないで、どういうふうな塩分の配分をすればおいしく食べられるのかなという工夫を高血圧でなくても、されてみるといいのではないかなと思っています。やはり食塩の取り過ぎというのが、高血圧だけではないところに関与するというのも事実のようですから、是非お試しくださいとお願いします。

質問者：今日はありがとうございました。先ほど、コラーゲンとか吸収されないとかおっしゃっていましたが、健康食品とか栄養補助食品なのですが、そういうものの説明に〇〇大学の栄養のプロの方の提唱というコメントが入っていると思いますが、そういう部分というのは消費者側からしたら、どのように解釈したらいいのか教えていただきたいと思います。

高橋：残念ながら大学教員でも無責任な人は沢山います。「おもいっきりテレビ」の内容分析をしたときに、それこそコメンテーターとして出る大学教員一覧表を作っています、私は。結局、あのような番組に出ることをとても恥だと思ふ人もいれば、自分の売名行為として喜んで出る人もいるわけです。ですから、その辺は大学教員もいろいろ居るということでは説明出来ない。同業者として私は非常に腹立たしい思いがあります。

さっきアガリクス本を出しましたね、あのときに諸岡なんとかという帝京大学の名誉教授が監修していたわけです。彼の言い分が、監修なんか俺には何の責任もないと言うんですよ。私はふざけるなという思いですよ。大学の名誉教授という肩書きがあるから消費者は信じるわけですよ。でも、残念ながらそういう人がいるということも現実です。申し訳ありません、としか言いようがないんです、同業者として。

ですから、消費者がそれをどう受け止めるかというのは、何とも説明のしようがないですね。ただ、まさに今おっしゃったことは、私が同僚と懇親会で喋っているとき、彼は糖尿病なのです。その先生が私に「糖尿病でも、焼酎ならいいんでしょう？」と言うから、「そんなことないですよ」と言ったんですよ。「でも、テレビに出ていた大学教授がそう言っていたよ」と言うんです。「『大学教授でも、しょっちゅう遊んでばかりの奴がいる』と怒っていたのは先生じゃないですか、その先生がなぜ大学教授が言っていたからと信じてしま

うんですか？」と言うと、「そうか、分野が違ふとそんなものかなと思っちゃった」というふうには、同じ大学の教員が言っていて、ですから一般の方がそれに判別をつけるという方が無理なのだろうと思います。そこところは大学教員の良識に訴えたいと思っています。

質問者：私はタバコを吸わないのですが、タバコの害というのがタバコの箱に書いてあって、ああいうことまで書いているのになぜ販売するんだらうなというのが1点と、私の祖父、祖母はタバコを吸っていたけど長生きをしたと思いますけど、食物とタバコの間にはあるのか、害がどういふものなのかというのを教えていただきたいなと思います。

高橋：煙草の有害性というのはいいと思いますが、私の夫の祖父というのも喫煙者で104歳で亡くなりました。「爺さん、タバコを吸っていたけど長生きだったね」と言う、「タバコを吸ってなかったら、もっと元気だったらうね」とうちの夫は言うんです。ですから、その辺の感受性の問題も有るんだらうと思います。それから、箱にそれだけ有害ですと書いていても、或る部分嗜好品としての歴史が長いだけに今さら禁止出来ないということもあると思います。ですから、それは私も非喫煙者で受動喫煙は嫌ですけども、ですから吸いたい方にとやかく言うことはありません。ただ、あなたの吸った煙を私に吸わせないでよね、とそれだけ言いたいのですが、その辺はいろいろと国家政策もあるのだらうと思います。

先ほど、健康食品の問題性を七つに整理しますと言ったときに、食品成分といえども大量に摂取することと元の食品をたくさん食べることは違うという、資料の何番目かにあったと思いますが、あそこに関連しますが、あれが野菜や果物をたくさん食べる方にある種の癌やある種の心臓疾患にかかり難いという疫学データが蓄積されて、それはβ-カロテンが関与しているんだらうということで、β-カロテンの投与研究が始まったわけです。そして、中間結果をまとめてみたらβ-カロテンを飲んでた人たちの方が喫煙者の場合、肺がんの罹患率18%高かったんです。それは1994年の論文でそういうことが発表されて、それはフィンランドでしたが、その後はアメリカ、フランスでも同様の報告が相次いだわけです。β-カロテンの投与研究はそこで中断されました。それは、β-カロテンという単一の物質を投与したからだと、みんな長いこと思っていたわけですが、去年の4月に野菜や果物をたくさん食べる喫煙者は大腸がんにかかりやすいとあります。それが全然ニュースにならないんですよ。あれは、私は意図的だと思いますね。野菜や果物をたくさん食べる、果物の方は良いのですが、野菜をたくさん食べる喫煙者においては、野菜をたくさん食べる方が大腸がんの発生率が高くなるんですね。それはヨーロッパの研究で40何万人かを追跡しているんですけども。それはきちんとした論文で発表されているんですけど、大体そういう論文というのは普通のニュースに載らないということがとても意図的だなということを感じています。

ですから、そこで言えることは喫煙の害というのは、野菜を食べても消すことは出来な

い。それこそ「これを飲めばタバコの害を消せますよ」みたいな宣伝もありますけど、それは無いんだと考えた方がいいと思います。

速水：後の学生から何か質問はありませんか。

質問者：筑紫女学園短期大学の末藤です。今日は、有難うございました。

先生の話聞いてメディアなどの食情報は簡単に信じられないなと思ったのですが、では私たちは正しい食情報をどこで手に入れればいいですか？

高橋：学校教育の中で家庭科が小学校からあります。小学校 5・6 年生から家庭科が始まって、中学校は技術・家庭そして高等学校でも家庭科がありますね。その中で食生活領域があるはずですが。そこで皆さん方は学んでいらっしゃいますよね。それがなかなか定着していないというのがとても残念です。

先生、ここにお集まりの学生さんたちは栄養専門ではないのですか？

速水：そうですね。一般的な……

高橋：専門ではないのですね。栄養を学んでいらっしゃる方たちは、ご自分が学ぶ中でさらに学んでくださいと申しあげますが、高等学校までの教育の中で食生活教育、ごく基本を少なくとも家庭科で学び、それから理科などで 5 大栄養素のことも、あるいは消化吸収のことも学んでいるはずなんです。ですから、そのあたりのところをある意味、高等学校の生物、化学、あるいは家庭科、そういうものが基礎です。もう少し遡れば中学校の理科や家庭科、その辺りでは変なことを言う先生も実は居るのですが、そうそうそんなに変なことは言えませんから、ごくまともな情報というのはその辺で、基本的にその辺りの情報というものをもう一度復習していただければ、世の中の情報というものにあまり踊らされずに済むのではないかと、やはり基礎は学校教育にあると私は思っています。その辺りをもう一度確認してみてください。お願いします。

速水：どうもありがとうございました。

そろそろ時間ですので、今日は皆さん家に帰られて晩御飯のときにご家族とこの話を広めていただきたいと思います。最後に先生に盛大な拍手をお願いします。

どうもありがとうございました。これもちまして、本日の公開講演会を終了いたします。どうもありがとうございました。

## [付 記]

本講演会は日本フードスペシャリスト協会の「食に関する一般向け啓発事業」として採択され助成金を交付されており、本学と協会との共催として開催した。なお、この報告書は講演会の音声反訳を有限会社アクステックに依頼したものを現代教養学科の速水良晃が整理・編集して制作した。

