

# 「食べ物情報」ウソ・ホント

## 溢れる食品情報をどう読み解くか

「これを食べれば健康に」「これを食べると危険」…私たちの周りには食に関する様々な情報が溢れています。高橋久仁子先生による講演会「食べ物情報」ウソ・ホント〜溢れる食品情報をどう読み解くか〜」(東海コープ事業連合主催)が行われ、健康的な食生活を送るのに必要な情報とは? についてお話ししていただきました。



講師：高橋久仁子先生  
群馬大学名誉教授  
農学博士

健全な食生活を阻害する要因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。  
近著『フードファディズム：メディアに惑わされない食生活』中央法規出版 2007年  
『「食べもの神話」の落とし穴：巷にはびこるフードファディズム』講談社 ブルーバックス2003年

人目をひく言葉に乗せられないで

私たちはさまざまな食情報に、過度に期待したり不安を持ったり、それに惑わされがちです。そこで私が考えるのは、「食」に過度の期待をしすぎず、「そこそこの健康とほどほどの食生活」程度で、手を打ってはいかがでしょうかということなのです。

世の中にはさまざまな食情報が氾濫しています。「動物性食品は体に悪い」とか、「穀類を食べなきゃ健康万全、動物性食品食べ放題OK」、「油は敵だ！油抜き食事法」などなど。

そして、手を出しやすいものや、影響力のある人が発信したことが、大きな話題になっているのも事実です。

売りたいから、都合のよい情報を流す

このようにいろいろな情報が溢れかえるのは、私たちが、食品に関心があり、食が健康に影響するとわかってきているからでしょう。そしてそこに、それぞれの業界に都合の良い情報が発信されるからではないでしょうか。そういった情報発信源は3つあると考えます。

### ① 食品業界からの情報

「魚で頭がよくなる」「肉を食べて長生き」「卵は1日2個」など、それぞれが自分の業界の食品を体に良いと言っています。

### ② 健康食品業界からの情報

効果・効能を強調し「健康食品で健康を買いましょう」と言います。これさえ食べれば栄養が摂れ、不健康な生活を改めなくても良いと錯覚させる機能性幻想を抱かせています。

### ③ マスメディアからの情報

情報に関心を持ってもらうため、番組に都合の良いことだけを強調します。非常識な食品摂取法を紹介したり、不安を煽る情報を流したりします。



食について広い視野を持って

摂取量や食べ方も重要

世の中、食品の含有成分だけで、体に良い・悪いと論じられがちですが、危険な物質を含まない食品でも摂取量や食べ方によっては、健康問題を引き起こします。生命活動に必要な塩分や脂肪エネルギーも、過剰摂取は健康に悪影響をもたらします。塩分の摂り過ぎは、高血圧症やその他の疾患につながります。また、脂肪からのエネルギーの摂り過ぎも、生活習慣病にかかる危険性が増します。



最も健康に影響を及ぼす食中毒

そして、食品中の成分よりも健康に影響する一番の例が食中毒です。腸管出血性大腸菌O157によって1996年に8名の方が、2002年には9名もの

(食) (一時的な流行を熱心に追いかける事)  
フードファディズムとは

食べ物や栄養が健康に与える影響を、過大に評価したり信じたりすることをフードファディズムといいます。大きく次の3つのタイプに分けられます。

### ① 健康効果を騙る食品の大流行

これさえ飲めば・食べれば、●●しますよ、という食品が爆発的に売れること。  
(例) 2007年の「朝晩納豆で体重が減る」や2012年の「飲むだけでやせるトマトジュース」の報道による爆発的なブームなど。

### ② 量の無視・大量摂取の影響を一般化

動物実験で、ある物質を大量に与えたときに出た影響を、単純にヒトに置き換え、その物質が入っているから良い、悪いということ。  
(例) いわゆる「健康食品」の類いの情報など。

### ③ 食に対する期待や不安の煽動

特定の食品を推奨したり、排除したりして良い食品と悪い食品に二分し、期待や不安を煽ること。  
(例) 食品添加物は危険、食さえよくすれば健康万全説など。

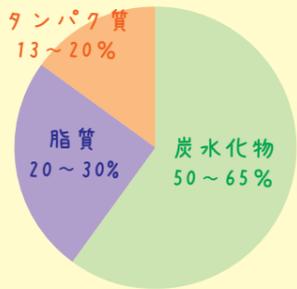


### 健康維持を考えた食生活の基本とは

必要な栄養素を過不足なく摂取すること、摂取エネルギーと、消費エネルギーの収支の均衡をとることに尽きます。また、三大栄養素の摂取バランスも大切です。



### 三大栄養素の取得バランス



「PFCバランス」と呼ばれ、食事におけるタンパク質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)の摂取比率を示す指標があります。

### 「日本人の食事摂取基準 2015」に準拠した食品構成 (成人用)



(1800kcal、タンパク質 63.6g、脂質 49.3g、Ca 652mg、鉄 10.2mg、K 3075mg、食物繊維 20.2g)

足りない人… 飯・さとう・油を増量・嗜好的食品プラスも可。

多すぎる人… 飯・さとう・油を減量・低脂肪乳製品・赤身肉利用に・ほか

1800kcalでは

運動

休養

栄養

健康維持増進の三要素は、非喫煙を大前提として、**運動**、**栄養**、**休養**です。ヒトは、昼行性、雑食性の生き物です。昼間は活動して、夜は休養をとる。植物性食品も動物性食品もどちらも必要です。

「これさえ飲めば・好き放題に・飲んでも食べても・痩せられる」そんなものはないでしょう。適度に動く、寝る、食べる。これが健康管理の基礎、基本です。これしかないと思われ、機能性幻想にさよならしませんか。