



一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

氾濫する健康情報に向き合うコツ

世の中には健康に関する情報があふれていますね。中には矛盾するものもあり、いったい何を信じたらよいのか混乱することも少なくありません。私たちはこれらの情報にどう向き合えばよいのでしょうか。

その情報の出典は?

情報の信頼性をはかるひとつの方法は、その情報の出典(雑誌や本の名前、ページ番号、著者名など)が書かれているかどうかを確認することです。その情報が科学的な根拠に基づいているかの指標になります。それがない「出所不明」の情報は、どの程度信頼できるのかも不明です。

誰にとって得する情報?

とはいえ、たとえ出典があったとしても、鵜呑みにしてしまうのはちょっと待ってください。その結果は情報発信者に都合のよいように改変されているかもしれません。たとえば、甘い飲料と肥満の関連に関しては、これまでに色々な研究で検討されていて、それらの結果をさらにまとめた研究も複数発表されています(文献1)。ところが図1のように、その研究の研究費の支出元によって、正反対の結論が示されていました。甘い飲料の企業からの研究費で行われた場合、6つのうち5つが甘い飲料と肥満の間に関連はないと結論づけていました。一方、企業ではなく、公的な研究費などで行われた場合、12のうち10の研究で甘い飲料は肥満と関連があると結論づけていました。甘い飲料の企業からの研究費をもらった研究者は、甘い飲料企業に不利な情報を出しづらかったのかもしれませんが、全く別の理由があるかもしれません。このような例もあることから、その情報で得をするのは誰かといった視点を持つことも、情報の見きわめには有効なようです。情報の発信者が得をするような情報の場合は、すぐに信用せずに、ほかの発信者の情報と比較してみたほうがよいでしょう。

図1 甘い飲料と肥満の関連を検討した複数の研究結果のまとめ: 甘い飲料企業からの研究費で行われた研究の結果は、公的な研究費で行われた研究の結果と異なり、甘い飲料は肥満と関連がないとの結論が得られていました。

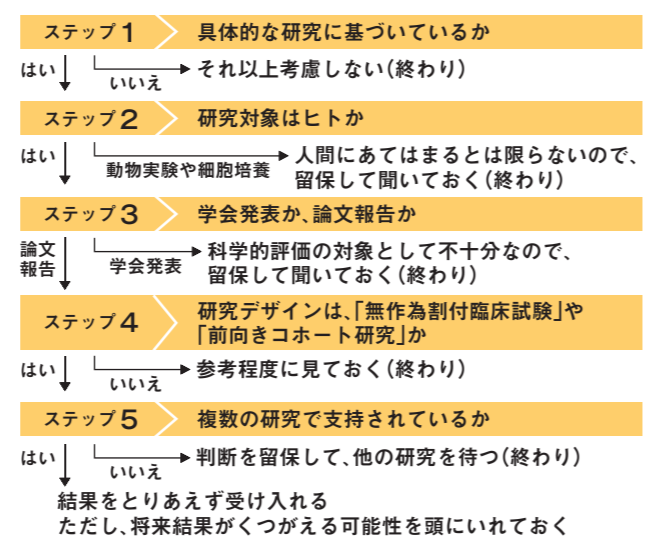
企業からの研究費で行われた研究か?	甘い飲料の摂取と体重増加のあいだに	
	正の関連がある	正の関連はない
はい(6)	1	5
いいえ(12)	10	2

4月号からは東海コープ商品検査センター技術顧問 斉藤勲先生に寄稿いただきます。

ヒト研究?論文発表?複数ある?

さらに情報の中身までよく吟味して判断したいと思われる方は、図2のフロー(文献2)に従って判断するとよいかもしれません。ヒトを対象にしているか、論文に発表されているか、複数の研究で言われているか、などの基準を使うと、現時点で受け入れられる情報というのは意外と少ないことに気づくかもしれません。

図2 健康情報の見分け方フロー図(文献2 表6-1改変):各ステップの基準に基づいて判断するには、研究の内容を理解する必要があり、とても難しいかもしれません。けれども、受け入れられる情報はこれらの基準をすべて満たしたものだ、ということを知っておくだけでも、氾濫する情報に翻弄されずに済むかもしれません。



ぜひ、今回ご紹介した方法を使って、氾濫する健康情報に向き合ってみてください。みなさんが情報を正しく判断し、健康な生活を送られますように。

参考文献: 1. Bes-Rastrollo M, et al. PLoS Med 2013; 10: e1001578.
2. 坪野吉孝「検証! がんと健康食品 健康情報の見分け方」河出書房出版社 2005(表6-1改変)

こばやし さとみ
児林 聡美氏
九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。
※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版部2015)

組合員さんに教えていただきました うちではこうして使ってます!!

九州産きくらげ
12g
本体価格 284円
税込価格 306円
次回予定 3月3週

コリコリ感が
やみつき!

組合員さん VOICE
酸辣湯スープにはまっています。鶏がらスープ、オイスターソース、豆板醤、黒酢、片栗粉をあわせたスープに、きくらげ、卵、豆腐、千切り野菜を投入。きくらげのコリコリ食感がたまりません。
坂祝町 つぶつぶさん

ピーナッツクリーム(ホイップタイプ)
130g
本体価格 189円
税込価格 204円
次回予定 3月3週

ホットミルク
にもぴったり♪

組合員さん VOICE
パンにもつけますが、温かい牛乳に溶かしてピーナッツ風味の牛乳を楽しんでいます。ほどよい甘さで美味しいですよ。ぜひお試しあれ。
神戸町 ハッピーさん

すし酢 祭ばやし(調味酢)
360ml(12合分)
本体価格 235円
税込価格 253円
次回予定 3月4週

すし飯を
かわいく
アレンジ!

組合員さん VOICE
みょうがをさっと湯通しし、すし酢に漬けます。すし酢がピンク色になり、すし飯がかわいくなります。ひな祭りや娘の誕生日によくつくりました。
大垣市 すまっこさん

豚ばらつぶれ角煮
凍 145g
本体価格 285円
税込価格 307円
次回予定 3月4週

口の中で
お肉がとろける!

組合員さん VOICE
味つけもよくお肉もトロトロで、家族みんな大好きです。チャーハンにかけて食べたりします。
多治見市 エリママさん

ホットケーキミックス
600g(200g×3)
本体価格 218円
税込価格 235円
次回予定 3月3週

カラフルな野菜
ホットケーキ

組合員さん VOICE
ホットケーキミックスに冷凍のミックスベジタブルを加えておやつにしています。彩りもきれいで、野菜嫌いな子どもたちもよこんで食べています。
可児市 あらいぐまーまさん

あじの南蛮漬
蔵 300g(150g×2)
本体価格 428円
税込価格 462円
次回予定 3月4週

野菜も
たっぷり
食べられます

組合員さん VOICE
にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてサラダ風にして食べています。あじの取り合いです(笑)
八百津町 まりっぺさん

雑貨 **ゴッシュキューブ**
フリーカットお徳用
大2個 小4個
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 3月3週

お掃除の
必須アイテム

組合員さん VOICE
細かい部分まできれいに掃除できるので助かります。冷蔵庫の扉の上など、いつも掃除できていないところについた汚れやほこりがよく取れます。
土岐市 ムーミン大好きさん

雑貨 **ミヨシ 暮らしの重曹**
600g
本体価格 330円
税込価格 356円
次回予定 3月3週

トイレの水に
入れると...

組合員さん VOICE
重曹を小さじ1杯ほどトイレの便器の水に入れてみます。すると、臭いが気にならなくなったように感じます。
多治見市 トムさん

他のメーカーのコーンクリームスープを飲んでいましたが、なかなか口に合うのがありませんでした。コープ商品を試してみたら探し求めていた味!うれしくて、毎日2袋ずつ飲んでます。
| 恵那市 バコちゃんさん |