

こころの健康づくり講演会より

さ さ き さとし
佐々木 敏独立行政法人国立健康・栄養研究所
栄養所要量策定企画・運営リーダー

あなたの健康・栄養情報、それ信じられますか？⑤
—生涯を通じての生活習慣病予防。食事の大切さを考える。—

目に良いと話題になったブルーベリーは世界中の研究から調べたものの中で「一番たくさん飲んだ人達で暗闇で目が見えるスピードがよくなる」という結果が得られたので、ブルーベリーに含まれているアントシアニンをたくさん飲むことは暗闇で目が慣れる事を早くするといえる」というものがありました。しかし実験参加者は目の疲れの無い健康な方たちであり、飲んだ人たちと飲まなかった人たちで暗闇での視力に差はなく大体が効き目無しという結果になっております。アントシアニンについて目が疲れた人で行った実験は、少なくとも2003年の時点ではまだありませんでした。ですから本当に役立つかは誰も知らないのです。ブルーベリーなどの宣伝効果をよく見ると目が良くなるとは書いてありませんが、「ブルーベリーはアントシアニンがたくさん含まれております」「アントシアニンをたくさん飲ませた実験動物で視力が良くなりました」「最近では疲れ目の人が多いですね」と3つが続けて書いてあったら何となく「アントシアニンがたくさん含まれているブルーベリーを食べると目がよくなります」と読

めませんか？広告に書いてあるこの表記は間違っています。そう読んでいるのは読む人の責任です。

エビデンス—科学的根拠というものは、高度な科学的・医学的な手法を用いて調べたものをたくさん集めて検討してきたものです。例えば、野菜を食べる事がガンを予防する事になるという話をしましたが、ミカンなどの柑橘類を食べるとガンは減るのかという研究は世界に41個あったそうです。そして“食べるとガンが減る傾向がある”という結果を出したのが27個。“食べたほうがガンになりやすい”という結果を出したのが6個。それ以外は“どちらの結果も得られない”としています。人を調べている限り、その環境や遺伝子が異なるために結果は乱れるのです。そのためにたくさんの研究からどちらの結果が多いかを調べます。この結果では27対6でしたので、「柑橘類はガンを予防すると言っても大きな間違いは無い」という結論が得られます。しかし、もしも専門家が“たくさん食べるほうがガンになりやすい”という結果を出した論文だけを探し出して一般の方々へ説明を行ったら、一般の方々は“ミカンはガンになる”と思うのではないのでしょうか。世界中の研究から公平に情報を収集することはとても難しい事です。これまでに皆さんにお話した事はたくさんの研究者が何年もかかってやっと纏めたものです。この結果が信頼できるという事を読むためには専門の知識が必要です。皆さんは情報の出所について注意することが必要です。

BSE問題で有名なトレーサビリティは、辿ることが出来ると言う意味を持ちます。BSE問題では畜産農家からどのようなルートで食肉が販売されたのかを全部辿り、危ない牛肉が広がっていったところをすべてシャットアウトしようと考え作られました。それに対して栄養健康情報はどうか。私達はAはBに効くという情報に対して、その情報は誰がどこで見つけたのか、信頼できるのかを確認する手段が殆どありません。なぜ怖いけれどもめったにかからない病気のBSE問題に関しては気にして潔癖なまでに完全に近い形でトレーサビリティができるようにしているのに、栄養健康情報に関しては潔癖どころか何にも考えずに「これは身体にいいから食べよう！」という行動をしているのではないのでしょうか。本来、科学的な情報は、専門家による研究→発表→まとめ→専門家が分かりやすく一般の方々に伝えるという経路を辿りますが、そうでないものが時々出てきたりします。世界で初めての研究結果はトップニュースになり注目を集めますが、2番目3番目の結果はニュースになりません。本当は集積された結果から正しい事実を導くことが必要であるのに、新しい研究結果について飛びついてしまいがちです。そこをうまく自分で操作できる賢い情報の消費者になっていただきたいと思います。そして、世の中に出回っているたくさんの健康情報についても整理できるようにしてください。バラエティ・娯楽の情報も

必要ですが、どれが役に立つものか分からなくなってしまふ事は悲しい事です。健康な食べ物や健康な考え方、どういう情報を取ってどう考えるか、何を生活に取り入れて何を笑って済ませようかを整理できるようになって下さい。

そして食べ物全体に目をむけてください。私達の健康は食べ物の中にある特殊な成分だけで維持されているわけではありません。色々な食べ物を食べて体が出来ています。ですから、1つの身体によい食べ物をたくさん食べて健康になれるわけではありません。でも、どの食べ物のグループが良いのかと聞かれれば、今の日本人は野菜と果物が少し少な目かなという気がします。それらを意識して多く食べていただきたいと思います。また、食べる事を楽しむ事が大事です。食べる事は薬ではありませんので、長生きするために食べていてそのことが苦痛であったら何のために長生きしているのでしょうか。そして、お料理を楽しんで下さい。実はお料理の好きな国民の方が、嫌いな国民より長生きなのです。お料理をゆっくり作り色々な物を食べるというのは今の栄養学からみてピタッと当たっているのです。非科学的に思えるかもしれませんが、色々おいしく沢山食べる事が生活習慣予防のための食べ方のコツです。

野菜や果物などを多く取りましょう、と当たり前の事をお話しましたが、そこには科学的な裏付があるという事を覚えておいていただきたいと思います。