

胃を切った人の情報紙



ALPHA CLUB

平成30年5月
第430号

■運営委員

上西紀夫
公立昭和病院 院長

梨本 篤
南部郷総合病院 院長

青木照明
東京慈恵会医科大学 客員教授

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。会員を募集しています。詳しくは、Webで。

胃を切った人

検索

<http://www.alpha-club.jp>

人は食べられなくなったらすぐに衰弱してしまいます。必要なエネルギー(カロリー)と栄養素をいかにとるかの大切さと難しさは、健康なときにはほとんど気づかず、何かの病を得て初めて気づかれます。これは、「食べる」という行為があまりに日常的なためだからだろうと考えられます。

実は研究でも同じです。「食べる」という行為があまりに日常的なために、研究者は栄養学を研究対象と

は今まであまり見てきませんでした。食べ物やそのなかに含まれる栄養素と健康や病気との

関連を探る科学(栄養学)は19世紀からありますが、

私たちが実際に日常的に食べている情報を集め、その人の健康状態や病気の变化などを直接に観察する「栄養疫学」という研究分野が

広まったのは意外に新しく、長く見ても半世紀くらいしかありません。

今でもわが国には限られた数の研究者や専門家しか存在しません。それにもかかわらず、食べ物と健

あるふぁ随筆

栄養・健康情報を正しく読むコツ



佐々木 敏

康についての話題は、テレビでも雑誌でもインターネットでも花盛りです。

また、食事に関して「一言」をお持ちの方にも時々お会いします。一言が必ずしも悪いものではありませんが、手術や薬に一言をお持ちの方は少ないのに、食事には一言をお持ちの方が多いように感じます。これは、「これを食べる」と調子が良い、これは調子が悪い」と自分で体験できるからでしょう。

しかし、何事も自己判断だけに頼るのは危険です。一言に頼る前に、食事の専門家に尋ねたり、信頼度の高い情報を活用したりするようにお願いしたいと思います。

そこで、最近、栄養と健康について、患者さんや一般の方々に正しい情報を提供できるようにしようという動きが活発になってきました。しかし、残念ながら、世の中には信頼度の低い「食と健康に関する情報」がそれ以上にあふれています。どれが信頼できるのか、どれは信頼してはいけないのか、この見極めは難しいのです。そこで、もっとも簡単に区別する方法を一つあげておきます。それは「その情報を流している人(団体)がそれによって直接に金銭的利益を得ているか」です。典型例は宣伝広告です。逆の例は政府が流す情報です。

専門家による話はどうでしょうか。宣伝広告の中にある専門家の話はどちらかといえば信頼度が低いことが多く、記事として書かれている専門家の話 (ALPHA CLUBの記事など) は信頼度が高いものが多いとおおむね考えて良いようです。

「食べ物と健康の情報」についての考え方や具体例は、『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』と、『佐々木敏の栄養データはこう読む』ともに女子栄養大学出版社をお読みいただければ幸いです。

商品の宣伝はありませんし、大学からの出版物です。ただし、売上の一部は私に入りますから、その点では私に都合のよい情報が少しだけ混じっているかもしれません。

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野教授

佐々木 敏