

## 食の安全フォーラム「メディアに惑わされない食生活」

平成22年1月30日（土）

於：静岡市葵生涯学習センター「アイセル21」ホール

【加治 保健所理事挨拶】（省略）

### 基調講演「フードファディズム～メディアに惑わされない食生活～」

講師：高橋久仁子氏（群馬大学教育学部教授）

【高橋】 こんにちは。ご紹介いただきました群馬大学教育学部の高橋久仁子です。

私は、ここにありますように、教育学部の家庭科教員を養成するポジションで仕事をし、22年が終わろうとしております。今日は、「メディアに惑わされない食生活」というメディアの方に嫌われそうな演題なんですが、それでお話しさせていただきます。

私が今日これからお話しするフードファディズムという概念、それからメディアリテラシーの問題、それから食のジェンダー問題を具体的な研究テーマにしております。

本日は、マスメディアと食の情報、フードファディズム、そして食をめぐる“危険”情報、「健康食品」の問題性、宣伝広告の問題性、そして食生活の基礎・基本はどういうことか、そういうことを再確認していただければと思っております。

世の中にいろいろな期待や願望があります。「おいしいものを、我慢しないで、飲んでも食べても、やせられる」、こういうものがあるといいなと思った方、手を挙げてくださいますと言いますが、こういうものがあるといいなと思った方もいらっしゃると思います。それからまた、こういうものを開発したら売れるだろうな、もうかるだろうなと思っている方もいっぱいいらっしゃいますが、現時点で言えることは、こういうものはありません。これが事実ということをはほとんどの方はご存じでいらっしゃると思います。でも、私たちの身の回りにはこういうものが新たに開発されたかのような情報が渦巻いているわけです。

こういう願望につけ込むような、「いくら食べても、これさえ飲めば必ずやせます」といった製品で命まで落としてしまった、これが決して珍しくないのですね。

これは2002年の7月の新聞です。中国製痩身用健康食品で4人亡くなっていた。肝臓障害を起こした方が1,000人を超える、そういう事件がありました。こちらはインターネットオークションで購入した製品での死亡です。こういうことは決して本当に珍しい

ことではなくて、時々起きているんですけれども、あまり大きなニュースにならない、それが問題だと思います。

私の周辺にもやせ願望の強い学生が少なからずおります。「やせるためには死んでもいいの、変なものには手を出すな」と、常々言っております。お気づきでしょうか。7・7・7・5という都々逸の形をとっております。「注意1秒、けが一生」みたいに、耳に残る文言をつくりたいと真剣に考えておりまして、教育心理の教員と一緒に考えております。これの糖尿病バージョンなども考えております。今日はそれは紹介いたしません。

健康に関連する食の情報が氾濫しておりますが、この情報には二通りあります。「これを食べると〇〇によい」という「体によい情報」、量的にこれが圧倒的に多いかと思いますが、一方でまた、「これを食べると××に悪い」という「体に悪い情報」、これもまた一定の人氣がありまして、こちらはリスクコミュニケーションとのかかわりが大きいということになります。

食情報の発信源としまして、私が関係しておりますような学校も、そして今日お集まりの行政機関も医療機関も情報を出しているんですね。こういうところからの情報はほぼ妥当なんですが、でも地味でありあまりおもしろくないと言って注目してもらえない。これが現実です、残念なことなんですけれども。食品業界、「健康食品」業界、そしてもう一つ、マスメディア、こういったところからの情報が人目を引くようにつくられております。

食品業界は、例えば農林水産大臣は、食料自給率を1%上げるために、男性ならご飯を1口、女性ならご飯を2口余計に食べてほしい。しかし、この後ろに、その分、輸入に頼る油、あるいは輸入穀物に頼る畜産食品を少し減らしてくださいと言わないと、本当の意味での食料自給率アップにはなりません。でも、農林水産大臣はここでストップですね。これをこのままやっていると、今流行りの言葉で言えば、メタボ街道まっしぐらということです。余計に食べたものをどこでどう消費するのということですね。

魚を食べると頭がよくなるという歌が大ヒットしたのは、もう10年ぐらい前ですけれども、肉も食べなきゃ長生きできない。これは新聞広告なんです、財団法人日本食肉消費総合センターが、肉も食べなきゃ長生きできないとおどかさすわけです。おどかさなくても、静岡県のようにお魚がおいしくて、そしてまたお肉もたくさんあって、今、私が住んでおりますのは前橋、群馬県というのは海なし県です。海なし県でも新鮮なお魚をそれほど高くないお値段で買うことができます。お魚もお肉も十分に利用できる環境に私たちは今あるんですから、どちらも適量を食べなきゃもったいないねというんならいいです

けれども、こうやっておどかさんですね。

卵も黙っておりません。卵は1日2個どうぞ。これはどこが出しているかといいますと、社団法人日本養鶏協会です。ネットを使える方は試してごらんになってもいいかと思うんですが、日本養鶏協会が「1日2個卵キャンペーン」を今もやっております。1日2個食べたい方はどうぞと申し上げたいところですが、1日に必要なたんぱく質の量を考えますと、1日2個食べると、お肉やお魚がほんのちょっとになってしまう、そんなことを考えますと、せいぜい1個にしておきませんかと申し上げたいわけですね。

体によいという食品を次々食べて太っちゃった、ということが、現実栄養指導の場面で起こっております。それぞれ我こそはこんなにいいんだと言いたいお気持ちもわからないではありませんけれども、でも我田引水もほどほどにしていだけないものかなと食生活教育を行う立場としては思っております。

「健康食品」業界は、効能効果を強調して、乱れた食生活だと思っている方に対しては、「健康食品」で健康を買いましょうと誘いかけますが、乱れた食生活のツケは「健康食品」なるものの錠剤を幾ら飲んでも補えません。

また、ちゃんと食べている方をおどかします。現在の食材は栄養不足で有害物質で汚染されている。「健康食品」なしで健康は守れない、と。ちゃんと食べている方は大体がまじめな方でいらっしゃいますね。そうすると、こう言われると心配になっちゃうわけです。でもそんなことはありません。まず適切に食べているかどうか、そのことをチェックしていただきたい。そのチェックしていただきたいというのが冒頭のスライド、いろいろな食材がごちゃごちゃ並んでおりましてけれども、あれが1つの判断材料です。「健康食品」で健康は買えない。むしろ不健康を買い込む事例が多々ある、そのことを心にとめていただきたいと思います。

マスメディア、これがまたいろいろです。いわゆる健康雑誌、「安心」「爽快」「健康」などという30年以上の発売暦のもの、こういう月刊誌の場合には、こんなハデバデしい広告が載るわけですね。一月に一度載ります。どういう食品が何に効く、と書いているかというのを15年分調べたことがあります。結構、雑誌によって好き嫌いがあるという傾向がわかりました。とてもばかばかしい調べ物だったんですが、いろいろなネタをいろいろなところで使い回ししているなということもそこで見つけております。

単行本があります。効能効果を満載した、例えば「万病解決〇〇健康法」、この〇〇というところに食品名を何でもいいですから入れてみてください。今までもいろいろなものが

ありました。これからもきっとまた出てくると思います。しかし、万病を解決する食べ物はありません。

そしてまた、これは実際にあった本です。1999年、200万部売れた本でした。うそもいっぱい書いてあって、こういう内容の本が売れるって困ったことだなと思ったことがありました。

そして、健康情報娯楽テレビ番組です。「おもいッきりテレビ」、「ためしてガッテン」、「発掘あるある大事典」、「ピーかんパディ」、今、残っているのがNHKの「ためしてガッテン」だけかと思いますが、「ためしてガッテン」はNHKの番組だから信じていいだろうと思っていらっしゃる方にちょっと忠告を。民法の番組よりまじめにつくっていることは事実なんですけれども、それでもやはりNHKといえども視聴率が物を言う世界だそうできて、ちょっとどぎつい表現を使うこともありますと関係者がおっしゃってありました。そのことをどうぞご承知おきください。

マスメディアというのは、ご存じのように、食べ物を売るわけではありません。情報を売るわけですから。そうするとその情報が売れなければならない。売れる情報にはからくりが仕込まれている。そのからくりを幾つか紹介します。

これは、2004年3月8日放送の「おもいッきりテレビ」という番組でした。この日のテーマは「怖い糖尿病にならないために」ということだったんですね。0時29分の番組です。「新情報、学術誌Diabetes Care 2003年12月号」、Diabetesというのは糖尿病で、「糖尿病治療」という確かに学術雑誌です。「食品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」とありました。この辺の言葉をキーワードとしまして、文献を検索しまして見つけました。「シナモンは、2型糖尿病の血糖と脂質を改善する」という論文は確かにありました。あったんですが、内容が問題です。

これは私の手のひらの上に乘せたシナモン1瓶15グラム入りです。そとぶたを外して中ぶたに丸い穴があいています。軽く一振りします。0.02グラム、20ミリグラム出てまいります。1グラムは50回振らないと出てこない量だとちょっとご記憶ください。50回ですよ、結構な回数ですよ。

この論文の内容はどうだったかといいますと、2型糖尿病の患者さんにカプセルに詰めたシナモンを40日間飲んでもらったということだったんです。シナモンを飲む量というのは、1グラムのグループ、3グラムのグループ、6グラムのグループ、とても大変な量ですから、1つのカプセルに0.5グラムずつ詰めて、1グラムグループは2個、6グラム

グループは12個飲んでもらうということでした、決して食事に少量のシナモンを加えたわけではなかったんですね。

結果はどうだったかといいますと、血糖値が下がることは下がりました。1グラム飲んだグループは、初めに100ミリリットル当たり209ミリグラムあったのが、157ミリグラムに下がりました。3グラム飲んだグループは205ミリグラムが169ミリグラム、17.5%、6グラム飲んだグループは29.2%の低下率ということで、与えた量と、それから効果のあった量はばらばらだったわけですね。中性脂肪なんかひどいものでして、1グラム飲んだグループのほうが、6グラム飲んだグループよりも低下率が高かった、これは何だという話になるんです。これはパキスタンのペシャワールの大学での研究でした。パキスタンといえば、やはりスパイスを売りたい国ですね。そういうところでの研究だったわけですが、この論文が発表されて2年後に、「そもそも血糖値が200ミリグラム以上ある人をこんな研究に使っちゃいけないよ、まず血糖値を下げるのが優先されなければならない」という批判の論文を読みました。確かにそうだろうと思います。

それから、これは2005年、今から4年半前の夏のこと、一夏の間、寒天やところがんが売り切れるという現象が続きました。これは6月12日に放送した「発掘あるある大事典」の番組が原因だったんですね。体脂肪、コレステロール、血圧、血糖値、これらすべてをある食材を食べるだけで改善できるんだと司会者は紹介しました。それは決して私たちが勝手に言っているんじゃない、この医学論文がネタもとなんだと言ったわけですね。そして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」というように、寒天の効果のみを強調する、そういう番組につくり上げられておりました。とても上手につくってありました。

ですから、この番組をごらんになった方が、寒天さえ食べれば、あとほかのことはほうっておいてもやせられるんだと思っても仕方ないかなと思うようなつくりでした。

論文に何が書いてあったかです。これがその論文です。「糖代謝異常・2型糖尿病を持つ肥満患者への寒天食の影響」という横浜のグループの研究でした。この研究自体はちゃんとした研究でした、まず寒天を食べるグループがこちら側38人です。それから、こちらは寒天を食べないグループ、コンベンショナルダイエットグループ（通常食群）38人。そして寒天を食べ始めるという実験スタート時点の臨床検査値が、ここの欄に書かれてあります。それから12週間、寒天を食べ続けたときの臨床検査値がここの欄です。寒天を食

べないグループもスタート時点と12週間後の臨床検査値がそれぞれ書かれてあります。

さて、結果はどうだったかといいますと、まずここの四角でくくったところをごらんいただきたいんですが、これは空腹時血糖値です。7.3ミリモルが6.8ミリモルに低下しました。この差は有意と認められました。寒天を食べたグループは確かに血糖値は下がった。そうなんですが、寒天を食べないグループのこちらも見てください。7.3ミリモルが6.8ミリモル、えっ？ こちらも7.3ミリモルが6.8ミリモル、血糖値は寒天を食べても食べなくても同じに低下したんです。

そしてもう一つ、血圧です。上の血圧、下の血圧。寒天を食べたグループも食べないグループも、ともにきれいに低下しました。これはなぜか。実験参加効果なんです。実験に参加するという緊張感で、やはり生活を少しよくしてしまう、この研究者たちはそういうことをご存じでいらっしゃるから、寒天を食べるグループと寒天を食べないグループをつくったんです。寒天を食べるグループに、今までどおりに生活してくださいよと幾らお願いしても、やはり皆さんはちょっとおりこうさんをしてしまう。だから、おりこうさんになった分を差し引かなきゃいけないということで、寒天を食べないグループを設けたら、血糖値を血圧は両方のグループが同じに減ったんですね。だったら、ずっと続ければいいじゃないかと思うんですけれども、12週間は続けられるけれども、それ以上はなかなかできませんというのが人間の心理だと思います。

では、寒天を食べた効果はないのかというと、そんなことはありません。体重は両方のグループとも減りましたが、寒天を食べたグループの減少のほうがやや大きかったんですね。そしてヘモグロビンA1cという糖尿病の1つの指標、それから体脂肪率、そして総コレステロールは、寒天を食べないグループでは変化しませんでした、寒天を食べたグループが改善したんですね。

というふうに、寒天を食べたよさというのは確かにあったんですが、それは寒天を食べただけではなくて、寒天を食べて、やはり生活をちょっとよくするという事で得られた結果だったんですが、番組の中では寒天を食べないグループの改善には言及しませんが、寒天さえ食べればオーケーという印象を与える、そういうつくりになっておりました。そして一夏の間、寒天やところてんが売り切れるという現象が続いた、そういうことに結びついていったわけです。

さて年が明けて、これはおとしの話になりました。こういうスーパーマーケットでのお客様へおわびとお知らせとありました。これはバナナ品切れ騒動でした。100キロ以

上ある歌手の森公美子さんという方が、7キロ減少したとされたわけですね。要するにこのとき、朝、バナナと常温の水をとるとやせるということだったんですね。こういうバナナ品切れ騒動が起きましたが、結局、森公美子さんという方は、朝から千何百キロカロリーという食事を召し上がっていたそうです。その方がバナナ二、三本に変えれば、それは何カ月かすればやせるに決まっています。ただそれだけの話です。決してバナナにやせる、そんな怖い成分は含まれていませんので、どうぞ安心してお召し上がりください。

先ほど理事のお話にもありましたけれども、2007年1月7日、3年前になりますが、「1日2包みの納豆を朝晩よくかきまぜて20分放置して食べるとやせるという番組」「発掘あるある大事典」がやったんですね。そうしまして、全体的に納豆売り切れ、品切れ騒動が起きました。そして、そのほぼ2週間後、番組内容は捏造でした、ごめんなさいということで、また捏造というのが大きな社会問題になりました。

このときに起こった現象がフードファディズムです。フードは当然食べものです。そしてファッドは流行する、のめり込む、狂奔する、気違いじみた表現する方もいらっしゃいます。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す。もちろん、食べ物や栄養は健康や病気に大きく影響します。ですから、私が食生活教育という領域を担当しております。食事指導があります。食事療法だけが治療法という病気もあります。大きく影響するんですが、その影響の仕方を過大に、あるいは誤った方向で評価したり信じてしまうことがフードファディズムです。

針小棒大論、針のように小さなことを棒のように大きく言う。それから科学的知見の拡大解釈、ラットの動物実験で得られた知見をすぐに人にも当てはまるかのように解釈する、あるいはねじ曲げて言う、あるいは科学的根拠がないのにまことしやかに言われる、これが神話ですね。こういうことがあります。

このフードファディズムという概念に私が出会ったのが、1991年に刊行された『Nutrition and Behavior』という本の中だったんですね。教育学部に就職して3年が終わったところでした。この本をぱらぱらとめくって見ましたら、まず3ページ目にフードファディズムとあるんですね。何なんだろう、聞いたことも見たことも学んだこともないなと思って読み進むうちに、食べ物に関して流れている変な情報のことだと気づきました。教育学部に就職して本当に変な情報があるものだなということを感じ始めていて、これは何とかしないと教育が成り立たないと思っていたときだったものですから、私は飛びつきまして、この概念を紹介したくて、丸々300ページあるんですが、翻訳して『栄

養と行動』というタイトルで出版できたのが94年でした。

決してこの中に書いてあるだけではありません。『Modern Nutrition in Health and Disease』という本は、2,000ページある分厚い本なのですが、この中の第111章に、Fads, Fraud and Quackeryという章が立てられているんですね。fadsに狂奔、Fraudsは詐欺です。Quackeryというのはインチキ医療です。詐欺やインチキ医療と同列に論じられる言葉なんだと受けとめていただきたいと思います。

この著者は、「その支持者が熱狂的に取り入れた即行動の異常なパターン」と定義しております。納豆を1パック食べることは通常の食行動であっても、納豆を2パック、やせることを期待して食べるのは異常なパターンと考えればわかりやすいかと思います。

いずれにいたしましても、食、栄養に関連する神話、詐欺、インチキまがいの治療法等で健康を得る、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3つに分類できるかと思っておりますが、1つが、健康効果を騙る食品が大流行するということですね。これは三十数年前、紅茶キノコがありました。ご記憶の方もおいでかと思います。酢大豆、野菜スープ、ココア。ココアは1996年でした。にがり、寒天、シロインゲン豆、これはまた後ほど申し上げます。納豆、バナナと続くわけです。去年はトロロコンブがちょっと小さなブームになったんですけども、あまり全国的ではなかったようです。

2番目に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、大量に与えて得られた影響を一般化して言うてしまうことです。いわゆる「健康食品」全般が当てはまりますし、また食の危険を必要以上というか、ありもしない危険をあるかのように言い募る情報にこれがたくみに使われております。

3番目といたしまして、食に対する期待や不安の煽動があります。食さえよくすれば健康万全なんてことはあり得ないんですが、そういうことがあるかのように言ったり、特定食品を誉めそやしたり排除したりする。それからまた、食品添加物はすべて危険だとおどかしてみたり、水道水は危険だ、あるいはよい食品、悪い食品と単純に二分してしまう、こういうことがフードファディズムと言えらると思います。

いろいろな場面でよい食品、悪い食品との単純二分が行われるんですが、これはやめませんかと申し上げたいんですね。といいますのは、食品それ自体は、よい悪いという価値を持たないというよりは、食品と名乗る以上は何らかの価値があると認めるべきではなかろうかと基本的には思います。



よくする、悪くする、これは食べる人それぞれの食べ方にあるわけです。できればよい関係で食べたい。では、チョコレートはよい食品でしょうか、悪い食品でしょうか。これはどちらかに手を挙げてくださいますかと言ってもいいんですけども、いいとも悪いとも言えないですね。ハイキング、あるいはジョギングの最中にはどうでしょうか。エネルギー補給に有益なときはいいですけども、じゃ、夜、ご飯も終わって歯も磨いて、その後、あっ、チョコレートがある、1個つまむ、なんてというのはあまりいい関係とは言えないと思います。

玄米もいいんですよとよく同意を求められますが、私はちょっと簡単には同意できませんねと申し上げています。というのは、確かに玄米は精白米よりも多様な成分を含むことは事実ですけども、消化性でもう一つ劣る場合があったり、あるいは味わいの点でもう一つ好きになれないこともあります。

術後のがんの患者さんに対して、玄米食こそいいんだみたいなことを勧める人たちもいるんですけども、食欲がない方に玄米でさらに食欲を低下させるというのは、むしろよくない場合だってあるわけです。食欲旺盛な人の食欲抑制に有効に働く点ではいいですけども、すべての人々にというわけではないということ、これはすべての食品にそう言えると思います。

次に、量の問題です。「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と、健康情報娯楽番組ですとか、健康雑誌というのは、「だから食品Aを食べると血糖値が下がる」という話をすぐにつくりたがります。しかし、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、このことが問われなければいけないわけです。

具体的にタマネギで考えますと、「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95年の論文がありました。ここで言えること、言っていることは、タマネギは血糖値を低下させる物質を含む、ここまではオーケーですね。では、だからタマネギを食べると血糖値が下がると言えるのだろうか。言えませんでした。ラットに与えたSメチルシステインスルホキシドの量を体重50キロの人に換算しますと、50キロのタマネギに含まれる量なんです。これは食べることは不可能です。

似たようなことは、これでも言えます。ニガウリの果肉乾燥粉末を飼料に10%添加した、いろいろ学会発表のシーズンになりますと、この手の情報がよく出てきますので、ご

自身のチェックポイントにしてください。そもそもニガウリは94.6%が水分です。それを乾燥させて粉にする、その時点で莫大な量だねとまず思ってください。しかも、それをえさに10%添加したわけですね。

糖尿病ラットが約5週間食べたら血糖値が約30%低下した。低下はしたんですが、まだすごく高いですけども、これは2005年の論文でした。この論文で言えることは、ニガウリは血糖値を低下させる物質を含む、ここまではオーケーですね。でも、だからニガウリを食べると血糖値が下がるとは言えません。というのは、ラットが食べたニガウリ量をまた体重50キロの人に換算しますと、1日に生のニガウリ9.5キロ相当を約5週間食べることになるわけです。ニガウリは種を取って可食部1本大体200グラム程度です。9.5キロというのは、とてもとても食べられない量だということがおわかりいただけると思います。

体にいいことをしている私、ここまでをまとめます。「体によいものを選んで食べています。毎日必ず食べるものがいろいろあって大変。骨粗しょう症やがん予防のために、お豆腐1丁、納豆1パック、豆乳1本、骨を丈夫にするために牛乳もコップ1杯、腸内環境改善にヨーグルト200グラム、黄身に含まれるレシチンがぼけ予防にいいそうだから、卵も2個、青魚は血液をさらさらにしてくれるので、イワシ1尾かサバ1切れ、長生きするには肉も食べなきゃいけないから、牛肉か豚肉を100グラムくらい、だからおかずがたくさんになって、もうおなかいっぱい。そうそう、お米のご飯は太るから、ほんの少しで我慢しています。あと、ポリフェノールをたくさんとりたいから、お酒は嫌いなんだけれども、赤ワインを我慢して飲んでいきます。(笑)」

実際にこういう人がいたわけじゃないんですが、月に一度管理栄養士の集まりを夜にやっているんですね。そういうところから聞いた話を総合すると、こういう人がいらっしゃることになっちゃうんですね。ヘルシーとうわさになる食品を次々と食べてもヘルシーな食生活にはなりません。あくまでも適量を食べることが大事ですね。これがフードファディズムの問題性の1つです。

さて、話を少し変えます。食べないと栄養不足、そしてひどければ餓死に至るわけですね。

今回のハイチの地震ですごいと思うのが、15日ぶりに救出された方が、水が目の前にあったということで、本当に水だけで2週間以上、生きられるのか。ただ、やはり寒いところではなくて、暖かいところだったからかという思いを持っているわけですけども、

いずれにしても、栄養不足で餓死に至る場合も残念ながらあるわけです。逆に食べ過ぎると肥満を招いて、そしてそれが健康障害を招くことになるわけですね。

では、中間の「危ないもの」を食べるとどうか。ひどければ健康障害を招き、死に至ることもあるわけです。では、危ないものとは何か。これはハザード、危害要因を含む食品のことですね。病原生物、病原微生物、あるいは自然毒、これはフグ毒ですとかキノコ毒です。それからカビ毒、重金属、有機塩素系化合物、こういったものがハザードと言われるものであるわけですが、どうも一般の関心というか、メディアの関心といったらいいでしょうが、食品添加物だったり、遺伝子組み換え、GMOだったり、あるいはBSEだったり、残留農薬に大きく関心を寄せて、実際以上にある種の危険をあおっている感があります。

こういう不安を扇動する本がいろいろあります。これはさっき言いました99年に200万部売れた本ですね。こんな本もあります。結構、意図的にうそと承知して書いているなというところがあるわけですが、こういう本が扱わない本当の食の危険、食の安全を本当に脅かすものは何かといえ、今日においても食中毒であるということが、割と軽視されているなと思います。

食中毒というのは人を殺す場合があるわけですね。これは50年分の食中毒事件による死者数を一覧表にしたものです。1952年、222人と三けた台が続いて、1967年の120人を境に100人を切りまして、50人以下になり、そして20人以下になり、今や一けたというところに来ているんですが、この赤い字で書いたところは、この流れでいきますと、ちょっと多いなというところですね。84年の21人は、九州のお土産のカラシレンコンによる死亡事故、食中毒11人を含みます。それから96年の15人は、大阪府堺市の学校給食を介したO-157による死亡者8人を含みます。2002年に18人も亡くなっています。この年は、いわゆる食の不祥事が相次いだ年です。

しかし、そこで相次いだ食の不祥事というのは食中毒ではなくて、偽装事件の類でした。食の信頼が損なわれたけれども、安全は全く脅かされなかった。一方で、18人も亡くなっていることは、ほとんど報道されなかったんですね。これは9人もが1つの病院で――栃木県宇都宮市の宇都宮病院で9人がO-157で亡くなったんです。9人も亡くなるような食中毒事件を新聞やテレビでほとんど報道しなかったんです。2人が別々なところでサルモネラ、6人がフグ、そして1人がトリカブトで亡くなっています。

こんなふうに、食中毒は確実に人を殺すことがありまして、今日においてなお油断でき

ない、そしてまた食中毒というのは、ちょっと油断すると起こっちゃうんです。起きないのが当たり前じゃなくて、起きないようにするために関係者がどれほど努力しているかということですね。そのこともやはりきちんと考えるべきだと思います。

きのう、新幹線がああいう事故になりまして、私は今日でなくてよかったなと思ったんですけども、電車に乗っているときに線路を見ていると、線路の保線工事は本当に丹念にやっていますね。いろいろな安全は、事故がなくて当たり前のものですから、何も事故がなければ、それは当たり前に守られているんだと思っちゃうんですけども、何か大きな事故があるときに、その重要性に気づかせてくれる。食中毒事件は起きないのが当たり前じゃなくて、ちょっと油断すると起きてしまう、だから、こういう大きな事件があったときにはみんなで気をつけようよと再確認するのも、私はメディアの大きな役割だと思っています。

食品に必要な安全とは何かといえば、食べる段階での食品が病原生物、これは細菌とかカビとか酵母、ウイルス、寄生虫等です。こういうものによって汚染されていないということ、そのために加熱によって病原生物を死滅させるわけです。生食は汚染のないものに限定されるわけですね。

もう一つ大事なことは、常識的な摂取量、摂取方法で有害作用を発現させる量の有毒物質が含まれていないことです。そのために危険部位がわかっているフグの場合には、そこを除去して食べるという合意が成り立っております。

それから、ジャガイモにはソラニンという有毒物質が含まれておりますけれども、100グラム当たり大体2から10ミリグラム含まれている。一度に2キロ食べますと、中毒を起こす可能性がありますけれども、とても普通の人が一度に2キロ食べられませんから、心配する必要はないわけですね。

カフェインで自殺しようと思えば、カフェインの致死量は3から10グラムなので、コーヒーを30杯から100杯を一度に飲めば死ぬかもしれませんが、とてもとてもそれもまた多過ぎて無理なわけです。

ですから、それ自体が危険な物質であっても、量の問題でまず有害性を発揮することはあり得ないとわかっているならば、ジャガイモやコーヒーをだれも不安に思わないわけですが、テレビ番組がまた変なことをやってくれたのが2006年です。加熱不足の白インゲン豆による嘔吐、下痢がTBSの番組が原因で起こりました。これは「ピーかんパディ」という番組だったんですが、もはやありません。2006年5月6日の放送です。

「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 $\alpha$ -アミラーゼ阻害物質、すなわちでん粉を分解する酵素を阻害する物質が含まれているので、その作用ででん粉の消化が妨げられ、結果として減量に有効」とやったんです。

ところが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、嘔吐を引き起こしてしまった。

では、白インゲン豆にこういう物質が含まれているか。確かに $\alpha$ -アミラーゼ阻害物質は含まれているようです。1キログラムの豆に1.5から2.4グラム程度。大さじ一、二杯の豆粉末に含まれるそれはごく微量であって、米飯に振りかけても効果は期待できないと考えられる量なんですね。ところがレクチン等は十分有害性を発揮するだけ含まれていたということです。

豆は、大豆にしてもインゲン豆にしても有毒物質をいろいろ含んでいます。含んでいますが、加熱することでそれは無害化されます。ですから、私たちは余分な心配はしないで食べて構わないわけです。でも、そのことを無視して、豆にごく微量含まれるこういう物質の作用に変に着目しちゃいますと、こういう話がつくられてしまうわけですね。

このときの学術情報の提供者は、ある人だったんですが、その人とバナナ騒動のときの情報発信者はどうも同一人物だったようですね。非常に無責任な情報を発信する、残念ながら学者と称する人がいるのもまた現実だということです。

これはですから、十分に加熱しない、非・常識的な調理法が引き起こした有害な事例でした。

食の安全を脅かすものは、食中毒のことは言うまでもありません。そのほかに「健康食品」の無警戒な利用もとても危険なことです。

それから、正体不明なものを無防備に利用する。紅茶キノコもそうです。〇〇ヨーグルト、自家継代、自分のうちでついでいくタイプですね。調べてみると何だか怪しげなものも出てくるということです。

それから、個人輸入もきちんとした知識がなければ危険です。それから生食への警戒感の低さ。日本は魚介類のお刺身文化が確立しております。ですから、それはいいんですけども、それを食肉へも応用してしまう、これはある種の危険を伴います。魚と一緒に扱うなど再確認したいと思います。

それから、「天然・自然、植物は安全」という錯覚。これは非常に怖いと思います。食べて安全が保障されている植物は、穀類、豆類、野菜、果物以外に何がありますか。その辺

に生えている山野草は知識、経験が豊富な方と一緒になかったら、危なくて食べられたものではありません。山菜による食中毒は時々起こっています。先ほどもお示しましたように、トリカブトで人が死んでいます。こういう錯覚は取り払わないといけないと思います。

今日は、「食の安全フォーラム」だからいいですけれども、食の安全・安心フォーラムと、安全と安心をセットにするところがあるんですね。そういうときに必ず私は文句を言っているんですけれども、安全と安心は別です。安全が保障されて安心が得られる。だから、安全・安心は一体のものと言うんですが、安全の保障がない「健康食品」類が、安心どころかそれ以上の効能効果まで期待して利用されている現状を考えると、一体のものとは言えないと思います。

安心は、マスメディアの情報提供に大きく影響されていると私は考えております。安全、その反対語である危険は、科学のレベルで考える事柄です。そして安心、その反対後の不安は、感情のレベルです。幾ら安全だと言われても、私が不安だと思えば不安なんです。あなたに私の安心をどうして保障することができるんですか。安心まで保障します、みたいなことを言うのは言い過ぎだと思います。これは人の心の問題です。できることは安全までです。「私たちは安全を提供している、だからあまり不安に思わないでください」ぐらいが言えるせいぜいではないでしょうか。

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が、これをやっていますと30分かっちゃうので、今日はごく少なくしておきます。「健康食品」は定義されておられません。いろいろな言い方をしております。「健康食品」、栄養補助食品、健康補助食品、サプリメント、いろいろありますが、この本は非常にすばらしい本でして、丸善が2007年に出した本です。『健康食品・中毒百科』、筑波大学の中毒センターで長いこと教授をしていらっしやいました内藤裕史先生という方が、身の回りの製品の『中毒百科』という本を随分前に出されて、その関連で「健康食品」に特化した有害事例集を出されて、これは専門書なんですけれども、2,800円という安さで、本屋さんに注文すれば簡単に手に入りますので、図書館にこういうのを1冊置いておくといいなと思っております。

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、保健機能食品制度です。91年から発足してい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月に消費者庁が発足して、厚生労働省許可が消費者庁許可にこれからはなってい

きます。今、移行措置期間中で、つい最近も1つ、消費者庁許可を見つけましたけれども、まだまだ厚生労働省許可のままが多いですね。

これは厚生労働省なり消費者庁なりが許可したものだから、一定の効能効果を期待してもいいだろうという期待も大きいんですが、かなり限定的ですよと申し上げます。

これは、脂肪が気になる方に、「体に脂肪がつきにくい」と書いてよいという特保マークつきの油です。ここの、体重が減少というところをどうぞご覧ください。この黄色いラインは、普通の調合サラダ油、普通のお安い油を使って12週間食事をしたら、体重が3.3キロ減りました。一方、このお高い油を使ったら、体重が12週間で4.5キロ減りましたというものです。

何で普通の調合サラダ油を使ってこんなに体重が減ったのと疑問に思われる方、これは要するに栄養価計算をきちんとした食事を12週間、朝、昼、晩と食べ続けたら、普通の調合サラダ油を使っても、多過ぎる体重は減ることをあらわしているんですね。それぐらいきっちりした食事をするとき、この油を使うと減少はもっと大きいということになるわけです。

どんな食生活をして、この油さえ使えば体重が減るなんてものじゃないわけですね。ということなんですが、体重を減らしたいなと思っている方は、普通の油よりもこちらのほうが効果が大きい。じゃ、こちらを使って、こちらだったら揚げ物を幾ら食べてもいいんだろーみたいになってしまいたくなる人もいらっしゃるんですが、そういうことはありません。1グラムにつき9キロカロリーは、ほかの油と何ら変わりません。調合サラダ油群も減少が大きいということをきちんと見て取ってください。

これは昨年5月末に新発売になった製品です。これはもともとあったこちらの製品を炭酸飲料版にしたもので、宣伝のところは全くこれと同じで、ここに書いてあります。ネット上のサイトのここをクリックしますと、こういうのが出てまいります。ウエストサイズが低減、高濃度茶カテキン飲料の継続飲料による。ここにスリムな女性、そしてここにスリムな男性、女性のイラスト。もう一つ、こうやって出てまいります。おなかの脂肪が低減、またスリムな男女のイラストです。

ところが、このグラフを書くために参加した人たちが、どういう人たちだったかというのがこのグリーンのところを書いてあります。被験者と書いてあります。実験に参加した人たち、肥満（平均BMI 27の健常男性109名、女性117名）、決してスリムな人たちがスリムになったんじゃないんです。こんなにスリムになったわけでもないんですね。

こちらは何と書いてあるかといいますと、ここにちゃんと書いてあります。軽度肥満（平均BMI 26）、そういう人たち。内臓脂肪周囲面積が300平方センチメートルを超える人たちだということです。決してスリムな人たちのおなかがさらにへこんで、ウエストが細くなったわけではないんですね。

では、BMI といいますと、キログラムであらわした体重をメートルであらわした身長で二乗で割るということです。平均BMI 27は、皆さんはちょっと想像がつかないかと思うんですけども、この方が平均BMI 27の方ですね。決してこんなスリムじゃなくて、ちょっとぽっちゃりかげんかなというのが、容易におわかりいただけるかと思います。

こうやってスリムな人がさらにスリムになれるような錯覚を起こす広告はいいのかな、まずいんじゃないのかなと私は思っていますけれども、まだ何もこれは申し入れはしていません。

そもそも、これはこの製品のアカデミックパンフレットなんですけれども、平均BMI 26.5の人たちにこの飲料を飲んでもらった、そうしたらこれだけ体重が減りましたと書いてあるんですね。でも、もとの体重がどれだけだったのかしらというのが全然わからないので、ここにもとの論文がありましたので読んでみました。そうすると平均体重70.7キロの人たちが69キロになった、それがこのグラフだったんですね。

平均BMIはまだ肥満域25未満に達しておりませんが、飲んでいればいずれやせていくのかもしれませんが。ですから、軽度肥満の方たちが飲んで効果があつたことに私は別に文句は言いません。でも、文句を言いたいのはこの表現なんですね。

別な研究では、いろいろなBMIの人、いろいろな体型の人に飲んでもらった。そうしたら、適正BMI未満の人が飲んだ場合には、体脂肪低減効果がありません。だから安全です、と。わかりますか、これが言っていることが。どういうことかという、適正BMIは22です。適正BMI 22未満の人は、飲んでも効果はありません。安全です。じゃ、何で飲むのということです。

ところが、私が2004年に行った調査で利用者が247人がいました。BMI 22未満の人は45%もいたんです。今どき私の周辺にいる若い女性たちはBMI 20で、あなた、それ以上やせてどうするのという人が、もっとやせたいと言っているわけです。BMI 20未満も18未満でも、体脂肪が気になる方は幾らでもいるんですね。ですから、これはBMI 22未満では効きませんよ、体脂肪を減らさないから安全ですよというんだっ



たらば、「体脂肪が気になるBMI 22以上の方に」とすべきではないと私は言っているんでうけれども、特保という性質上、勝手な文言はつけ加えられませんかと言われております。

そもそも多過ぎる体重、多過ぎる体脂肪は、身体活動を少し増やして、そして食事を少し減らす。そして何よりも時間をかけて減らすことが大事なわけです。一夜にして太るわけではありません。一夜にしてやせることもあり得ません。

こうやって言うのは簡単なんですが、じゃ、どれぐらいのことになるのかということを経験してみました。これは、1グラムの脂肪が9キロカロリー蓄積という厳しい条件で考えています。体重70キログラムの男性が1日に急ぎ足を20分追加する。それから米飯減らしを60グラム、これで84日間で1.7キログラムの体脂肪だけをただで減らせます。ただですよ、しかも安全にですよ。そういうことを申し上げておきます。

そして、私が住んでおります前橋も、それから静岡市もそうかもしれませんが、車社会の場合、急ぎ足20分追加、言うは安く、行うは難しだとしましたら、1日の追加と減少を半分にして、倍の日数をかけて達成することではいかがでしょうかという提案もあっていいのではないかと思います。

そもそも私たちは、何のために食べるのか、何のために飲むのか、このことを考えたら、何かを飲んでやせる、何かを食べてやせる、とても変なことだと思いませんか。食の本来のあるべきことではありません。エネルギーをとるため、栄養素をとるために私たちは飲んだり食べたりするんです。食べ物はそういうためにあるんです。何かを飲んだらやせた、何かを食べたらやせた、あまりにも変なのに、でも、あまりにも今の世の中が肥満解消、肥満防止に話題が集中しているために、それを変だとも思わない。そのあたりをもう一回考え直してみる必要があるんじゃないか。フードファディズムを助長するこういったものに頼ってはいけないと思っております。

これはただの「健康食品」ですが、JHFAマークが意味することは何か。何を保障しているのか。これを飲んでも特別な害はないと保障しています。というのは、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。このことを保障しているだけです。決してこの辺の、おなかしっかりと、体重が気になる方の体重がどうこうなる、そういうことを保障しているわけではありません。

売る側は医薬品ではありません。食品だから安全ですと勝手なことを言っています。でも、医薬品というのは、効果と害を検証して、効果が害を上回るから利用するという社会的合意が成り立っております。

ところが、「健康食品」はそんなことは何もありません。これは全く根拠のないことです。そしてまた、消費者は消費者で、体によいものが体に悪いはずがないだろうという思い込みで利用している方が多いわけです。

「健康食品」利用の問題点を私は7点に整理しておりまして、1つが、有毒物質を含有する場合であります。2番目に医薬品成分を含有する場合があります。3番目に、一般的食品成分でも病態によっては有害となることもあります。4番目に、抽出、濃縮等によって特定成分を大量に摂取することは、もとの食品をたくさん食べることとは別次元の問題を引き起こすことがあります。

これは、ベータカロテンの摂取が、喫煙者において肺がん罹患を増やしたことに象徴されております。それから食生活の改善を錯覚させる問題、これだけは後で触れます。それから、治療効果を過信して、医療をないがしろにしてしまう。そして、もともと食品でないものを食品の仲間入りさせてしまう、この問題があります。

1つだけ、食生活の改善を錯覚させるという話です。これは野菜を粒にしましたという製品です。野菜摂取350グラム以上が望ましい、そしてこれを頼りにしてくださいということなんですね。ここに1粒当たりの主成分とあります。合計しますと310ミリグラム、0.3グラムです。1日の摂取目安は5粒です。では、1日の摂取目安5粒を飲んで、生の野菜に換算すると、たった22グラムです。ミニトマト1個は10から15グラムあります。ミニトマト2個になるかならないかのもので、頼りになるわけないでしょう。350グラム以上の野菜摂取が望ましいとしていながら、その1割にもならないものが頼りになるわけないですね。

これに類する製品は幾つかありますけれども、大体20グラムとか、あるいは15グラム、そんな程度のことでして、どこを読んでも決して野菜不足を補えますとは書いていないんです。ですから、何の違法性もないんですが、現実これを林間学校、臨海学校をやるときに、保護者が養護教諭に、うちの子は野菜嫌いなのでこれを飲ませてください、毎日飲ませています、と預ける親御さんがいるそうなんです。ですから、これを飲ませれば野菜を食べたかわりになると思い込んでいる人たちも少なからずいらっしゃると思います。全くそれはあり得ません。

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が摂取できることもあります。消化管を素通りする食物繊維が摂取できることもあります。でも、これら以上にむしろ、食事のかさを増やして量的な満足感を得る、あるいは季節感が薄れてきたとはいっ

でも、味や香り、歯ざわり、いろいろなものがあります。食事を彩ってくれます。この3番目と4番目をいいかげんないがしろにしますと、こういう錠剤を飲めばいいんだという発想に結びついてしまうのではないかと考えております。これが食生活の改善を錯覚させてしまう健康食品利用の問題点の1つです。

保健効果を暗示する宣伝広告にご注意ください。キーワードを外します。花粉症に効く。もう花粉症のシーズンが始まりましたね。私も、目や鼻がぐずぐずしております。「花粉症に効く」は直ちに薬事法違反なので、「花粉が気になる方に」。うまいなと思ったのはこれです。「飲めばスッキリ、花粉の季節に」。花粉症は出る場所がいろいろ違いますので、非常にこれはうまい表現だなと。どこにどう効くかちっともわからないんです。

「若返る」も薬事法違反なんです。「若々しくありたい方へ」。若々しくありたい方が利用して、いいことがあるかどうかはノーコメントです。効果体験談に架空のものがいっぱい。これは2005年のアガリクスですが、1995年にクロレラの架空専門ライターがニュースになっております。それから〇〇研究会が隠れみいのです。こういうものです。

これは、表向きは「日本クロレラ療法研究会」という研究会が情報発信しておりまして、実際はサ●クロレラという会社のチラシ広告ですけれども、この辺は体験談です。体験談というのは、「飲んだ私が効いたと思っている、文句あるか」という世界なんですね。糖尿病に効いた、うそでしょうと言っても、私が効いたと思っているんだから、あなたにつべこべ言われる筋合いはないという世界ですね。そんなことで、この研究会というのが隠れみに使われております。

これもそうです。タマネギ薬効研究会ですね。この辺にうそがいっぱい書いてあっても、だれの責任も問えないという体験談です。群馬県の薬務課で一生懸命、裏表を見ながら限りなくグレーゾーンですけれども、どうにもならないです、薬事法違反に問えませんか、担当者と1時間ぐらいこれをながめまくったことがありましたけれども、こういう世界です。

これは去年の5月の末の新聞記事です。すごいですよ。「警視庁は4月、やせる細胞が増える」、どんな細胞でしょうね。そんな細胞はありませんけれども、「とうたって健康食品を販売していた東京都豊島区の会社摘発。捜査の過程で、あまりにもひどいと行政による指導が不可欠と判断した。」あまりにもひどいので、東京都と厚生労働省に何とかしろよと申し入れたというおもしろい記事ですけれども、これが「健康食品」業界の現状をよくあらわしていると思います。

ただの清涼飲料としてお飲みになることに文句は言いません。ただ、ありもしない効果があるかのように言うことが問題だと言っております。「運動で体脂肪を燃やす」のは一般論です。一般論の後ろに商品名をくっつけただけです。これを飲んで運動すると体脂肪が燃えるとは書いていないんですが、そう思って利用していらっしゃる方がとても大勢いらっしゃいますよね。

この会社に、これを飲んで運動すると余計に脂肪が燃えるんですかと言うと、いえ、そういうことはありませんとお答えになります。それからこれは「燃焼系アミノ式」という商品名なんです。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答えがあります。これを飲めば無理せずしっかりできるとはどこにも書いていません。

私たちは、書いていないのに行間を読まされてしまっている。「読んではいけない宣伝文言の行間」で、これは国語教育の問題だと思います。

皆さん、これを声を出して読んでください。「燃焼系飲料YASERUNDES」としか読めないですよ。カルシウム、食物繊維を補給、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味成分、体脂肪の燃焼を促進すると言われます。ちょっぴりからい、やせるんですよ。ダイエットのお供になんて言うと、何となくやせそうかなと思っちゃうわけですけども、まず、燃焼系飲料、脂肪が燃焼とは書いていません。勝手に想像してはいけません。そして、「YASERUNDES」とローマ字で書いてあって、しかもU抜きです。日本語の「やせるんです」に翻訳してはいけません。そして「カルシウム、食物繊維を補給」、その次に何という言葉が来るか。補給できると思いませんか。書いていません。「補給しなくちゃ」。「脂肪、塩分、カロリーはさようなら」できると書いていません。「さよならしなくちゃ」。食生活、「アンバランスな現代人の食生活を考えた」。考えただけ。どうしたか不明なんです。

そして、トウガラシにこういう作用があることは事実です。静岡県立大の渡辺先生が研究されていて、その辺のきちんとしたデータがあることは承知しております。ただ、体脂肪が減ったことを実感するには、相当大量のカプサイシンを相当長期間にわたって摂取しなければならないとようですね。

ちょっぴり辛い程度、ほんのちょっとのカプサイシンに減量効果を期待してもこれは無理です。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ノーコメント。カ

ロリーオフとあるのではないか。これは100ミリリットル当たりエネルギーが20キロカロリー以下でしたら、低カロリーとかカロリーオフと書いてよいという食品の栄養表示基準制度のもと、別に違法でも何でもありません。でも、19キロカロリーあるものを500ミリリットル飲めば、95キロカロリー。95キロカロリーはコンビニおにぎりの半分くらいのカロリーがあることになるわけですし、別にこれを飲んでやせるなんて一言も書いていないんですが、何となくそう思わせてしまう製品のキャッチコピーがとても多いですね。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。

これに関連して2つ紹介します。これはビタミンとミネラルが添加されたクッキーと違って食べるのであれば何の問題もありません。ところが「バランス栄養食」と書いてあるんですね。それから「朝食がわり」になんです。これはちょっと言い過ぎです。栄養成分は、こうやって表示されておりまして、ここから計算しますと、たんぱく質、脂肪、炭水化物の比率、いわゆるPFC比率を計算しますと、どれも50%が脂肪エネルギー比率、ポテト味なんかは52%なんですね。

1つの食品のPFC比率を云々しても意味はありませんが、「朝食がわりに」、食事がわりにというんだったら、やはりちゃんと考えてくれなければ困ります。これは高過ぎます。

ビタミンとミネラルが添加された油脂豊富なクッキーと違って食べる分には文句はありません。問題ありません。ところがこの52%の脂肪エネルギー比率は何と同じかというところ、これと同じなんです。成形タイプのポテトチップスは裏側に栄養表示されております。ここを計算しますと、脂肪、エネルギー比率が52%、この2つはとてもよく似ていると思いませんか。

提案です。ポテトチップスにビタミンとミネラルを添加して、バランス栄養食と名乗ったらどう思われますか。ちょっと皆さんは首を傾げるんじゃないんでしょうか。バランスのとれた食事のかわりは無理です。これはありもしない効果があるかのように、優良誤認の1つ、期待の扇動だと思います。ですから、繰り返しますが、クッキーと違って食べることに私は何のいちゃもんもつけません。

これは野菜ジュースですね。野菜ジュースを飲むイコール野菜を食べると考えてよいのかという問題です。汁に入らない野菜成分はどこにいくかという問題です。ここに野菜汁30%、果汁70%と書いてあります。果汁70%のものに「緑●野菜」という商品名はいいんでしょうか。幾らここに情報を公開してあるからといっても、果汁70%のものに「緑●野菜」と、これは商品名として社会的に許されるのかどうか、責任を問いたいと思いま

す。前はもっとひどかったんですね。野菜汁20%で果汁が80%でした。企業が、商品名だからといって何でもいいというものではないと思います。

これは、「野菜1日これ1本」ということで、25種類の野菜350グラムなんですが、じゃ、野菜ジュースを飲むことと野菜を食べることとどれくらい違うかということのをざっと計算してみました。350割る25イコール14グラムです。野菜を食べたとすると、例えば食物繊維を10グラムとれるところを、ジュースにしますと2.1グラム、20%になってしまいます。カルシウムも20%程度、鉄も20%程度になってしまう。ジュースを飲むことと野菜を食べることは大分違います。野菜ジュースを飲むことと、野菜を食べることは違うことである。イコールではありません。

うちの子はニンジンが嫌いなので、ニンジンジュースを飲ませていますという親御さんがいらっしゃいます。私はやめるべきだと思います。ニンジンジュースというのは甘い汁です。甘い汁であるニンジンジュースを楽しむこと、これはあくまで嗜好品の1つと考えるべきだと思います。

ニンジンを食べられるようになるまで、野菜それぞれのおいしさの感じ方は、年齢依存的に成長していく部分がありますので、やはり野菜を食べることを経験することを親は放棄してはいけないと思っています。野菜ジュースを飲ませてニンジンを食べさせた気分、野菜を食べさせた気分になると、親は気持ちとしては楽でしょうけれども、それは違うと思います。

「体にいいことしている私」の別バージョンです。「食生活に気を使っています、コンビニや外食の利用は毎日、だから弁当はもちろん無添加、オーガニック食材レストランの常連です。バランス栄養食品も愛用しています。野菜は十分食べているかって？ もちろん。野菜ジュースやビタミン、ミネラルサプリや野菜を粒にした錠剤を飲んでいるからばっちり、そうそう、カテキンでやせると聞いたので、高濃度茶カテキン飲料も飲んでます。えっ？ BMI 22未満の人に効果はないって、飲んでも体脂肪は減らないの？ 私はBMI 19だけれども、もっとスリムになりたいから飲んでいるのに。たばこをやめなさい。難しいのよね。だからビタミンCの錠剤をたっぷり飲んでます」というピント外れの体にいいことをしている方も、残念ながらいらっしゃると思います。本質は何かということを見きわめていただきたい。これもまたフードファディズムの問題性の1つです。

今度これに血圧版とか糖尿病版をつくらうと思っていますが、まだできておりません。

男女共同参画社会基本法、突然こういう話が出てまいりましたが、「食生活は女性役割」

という社会通念は根強いものがあります。そしてそれがまたメディアがそういうものを増強している部分も多々あると思います。

これは栄養士会が出したパンフレットなんですね。お母さんがエプロンをかけてフライパンを持っている。お父さんが座っている。食事づくりはお母さんだけ、お父さんと子供は遊んでいていいのということですね。こういうイラストをかくときに、親子ともども、家庭のジャガイモの皮をむく姿でもいいし、何かそこで調理にかかわっているイラストをかいてくればいいのになと思います。

それから、これはさいたま市が出したパンフレットですが、これもまた女性にはエプロンをかけてフライ返しを持たせ、そしてこちらの女性にも食材を持たせている、どちらか片方を男性のイラストにすればいいのと思うんですけども。

これはメニューと食材のセットで「忙しいお母さん」なんです。「忙しいあなたの夕食づくりを応援します」と書けば、消費者が2倍になると思うんですけども、「お母さん」と限定しちゃう。買い物も食事づくりもお母さんの仕事みたいですね。本当は家族みんなの仕事です。ということで、家族みんなで食事づくりをしましょうと、こういうことを意識してやっていかないと、やはり日本の社会は変わっていかないとします。

今お仕事の時間を減らされちゃっている方たちは、できた時間でその辺のスーパーで食材を買ってきて煮炊きして食べていけば、時間もそこで使いますし、そしてまた、栄養的にも安いお値段で十分食事ができるんですね。そのあたりに少し視点を向けてほしいなと思っております。

ちなみに糖尿病という病気の全国平均の死亡率は、2005年の場合、男性が7.3、女性が3.9です。男性は女性の2倍近い死亡率なんですね。糖尿病は、罹患に男女差のある病気ではありません。糖尿病になった後の食生活を含めた生活管理ができない男性がやはり多いのかなと思わざるを得ません。やはり食生活は男性も女性もの仕事だということにいてほしい。エプロンをかけたお母さんにすべてを代表させないでほしいと思います。

情報があまりにもはんらんして、適切に食べるとはどういうことかが見えにくくなっている現状かと思ひます。私が提案したいのは、そこそこの健康とほどほどの食生活です。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が、残念ながら、深刻な病気は食生活ではどうにもならない。そういうものもいっぱいあります。その辺の限界も見きわめるべきだと思ひます。

年じゅう風邪を引いているよりは、1年に1回程度の風邪引きで、そんなに寝込むこと

もなくというところを、全うできる食生活ってどんなところかな、ぐらいいに関心を持ってもらうことはいいと思うんですね。

健康維持を考えた食生活の基本は、必要な要素を過不足なく摂取する、これに尽きます。そのときに、じゃ、何をどれぐらいどう食べればいいのかというのが、もう一つわかりません。決して難しく考えることはない。米飯、みそ汁、別にみそ汁でなくてもいい、清汁でもスープでもいい。肉か魚の一皿、野菜の一皿という言い方でも、主食としての穀類、副食のうちの主菜として動物性食品、副菜として植物性食品、これらを適度な量でという言い方もあります。もう一つ別な言い方としては、穀類、豆・豆製品、肉・魚、牛乳・卵、油脂類、果物を適度な量で、そして野菜や海草、キノコ類を豊富に食べましょうという言い方でもいいと思います。

そのときに提案しているのが、1,800キロカロリーの食材量です。1,800キロカロリーで足りない人はいます。多過ぎる人もいます。おかずの部分は変える必要はありません。ご飯、お砂糖、油を増やしたり減らしたり、足りない人は嗜好的食品、お酒、ビール、あるいはおまんじゅう、ケーキ等をプラスしてもいいわけです。

糖尿病の方は千四、五百キロカロリーに減らさなきゃならないというときには、ご飯やお砂糖や油を減らして乳製品を低脂肪にかえる、肉は赤身にかえる、というようなことです。ごらんください。米250グラムというのは、ご飯にしますと五百二、三十グラムです。その割に米が多いんだけど、魚はこれっぽっち、静岡の美味しいお魚のいっぱいあるところでサケ40グラムです、たったの。それから豚のひき肉40グラム、卵1個、牛乳・乳製品、合計で200グラム、納豆が半パック、お豆腐50グラム、これは6分の1丁です。これでトータルとしてたんぱく質60グラムぐらい、成人の適正量がとれちゃうんです。この辺、ワカメとか、コンニャクとか、エノキダケは食物繊維対策です。

こんなふうに私たちはやはり食べ過ぎている人が多くなったなというところを見ていただきたいわけです。マイナス200キロカロリーの食生活を1年間続けますと、体脂肪が何と8キロも減りますので、トライする必要がある方は、どうぞ試してみてください。

これらの食材で食事をつくりますと、ご飯とみそ汁と納豆とコマツナの煮浸しと牛乳です。お昼は、おにぎりの中にサケが20グラムずつ入っております。トマトとキュウリを丸かじりで結構です。それからヨーグルトとグレープフルーツ、そして夕飯がひき肉とエノキダケ、ニンジンなんかも入った卵とじ、おでんです。食物繊維対策です。キャベツ、そしてこんなところ。ご飯150グラムというのは、今どきの感覚では多いと思われ



るかもしれませんが、必要なエネルギーの半分くらいを一定量の穀類から摂取するというのは、たんぱく質や脂肪の過剰摂取を防ぐ上で非常に有効です。きっちりとご飯を食べて、おかずも適量を食べる。

かつての日本が、ご飯は残してもいいから、おかずだけ食べなさいと言った時代があったわけですが、それは貧しかった時代ですね。今日的な見方をすると、穀類をきちんと食べようということになります。

さて、健康の維持増進の3要素は、非喫煙を前提としまして、このときには受動喫煙の被害から身を守ることも考慮してほしいと思います。栄養、運動、休養、この3つが合わさって健康であるわけですね。休養というのは、自分自身が体を休める。運動は、自分自身が体を動かす。栄養というところに、飲んだり食べたりする食生活、食べるがかかわるわけです。休養と運動は自分自身が体を動かす、休ませる、自分自身がやるしかありません。この栄養という部分に食べ物というものがかわります。そうしますと、休養と運動をないがしろにしたツケを、飲んだり食べたりする部分で支払えるんじゃないか、支払えるといいなという期待、願望がフードファディズムを蔓延させているのではないかと分析しております。わかりやすく、「食う、寝る、動く」で結構です。

1つ、自分自身が適正に食べているかどうかの大きな目安は、体重ですね。適正体重が、先ほども言いましたが、BMI 22のあたりが疾病罹患率も一番低いと考えられております。身長を2回掛ける、そのあたりが適正体重であるわけです。

やせていればいいというわけでもない。普通の範囲に持っていく、18.5以上25未満、太っていらっしゃる方は半年、あるいは1年をかけて25未満に入るように持っていく。やせていらっしゃる方も、ちょっと食べる工夫をなさって、普通の範囲に持っていく。こういったところで、普通の人が増えるといいんですけども、太っている人は太っていることに無頓着、やせている人はもっとやせたがるという人も少なからずいらっしゃるのが現状かと思います。

食料自給率の低さというのは既に有名な話ですね。これは国内産の2,000キロカロリーを供給する場合の1日の食事のメニュー例です。ここで見えてこないのが、実は大豆が95%輸入ですので、しょう油とみそが使えないことです。しょう油が使えないというのは、うどんも塩味のおうどんか、これも塩焼きか、照り焼きはできない、なんてことになってきます。

私たちの食生活と健康における最大の危険は、言うまでもなく、食べるものがないこと、

飢餓です。改めて言うまでもないことなのですが、食べ物に窮することがないという前提が大きくあり過ぎる気がします。もうちょっとそのことも考えてほしいと思います。

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く力のことで。いろいろ紹介してまいりました。食品業界の宣伝広告に問題があります。日本の食品業界は、まじめに仕事をしている人が大半です。ですから、余計な期待をしないできちんとそれを利用すればいいんですが、これを食べるとこんなにいいことがあるだろうと思うと、行間を読まされて足元をすくわれることは十分ありますが、宣伝広告の問題ですね。

「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発信をしていますが、そういうことはありません。そしてまた、マスメディアの売れる情報に紛れ込む、虚偽、誇張を紹介してまいりました。

食の安全性だけでなく、情報の安全性にも関心をお持ちいただきたいと存じます。最後に一言。情報をうのみにしない。

以上でございます。ご清聴ありがとうございました。

( 拍 手 )

【司会】 先生、ありがとうございました。

予定時間が来ておりますけれども、せっかくの機会でございます。会場から何かご質問がありましたら、お受けしたいと思います。いかがでしょうか。もし、ご質問がありましたら挙手をお願いしたいんですが、いかがですか。

【会場】 すみません、お願いします。食品の表示ということじゃないんですけれども、よくダイコンの皮とか野菜の皮なんですけれども、それらをむいて、栄養価があるからそれも使うといいというのと、今までの従来の考え方、それと今、土壤が汚染されているので、皮とかはやはり使わないで、なるべくそういうのは捨てたほうがいいとかという2種類の両極端というか、聞くと、私たちも皮を使って、ダイコン切り干しのきんぴらとか何かに使えるんじゃないという考えもあったりして、いいなと思うと、あとはやはり土壤の関係もあるから、外側の皮は捨てたほうがいいんじゃないかということ、そういういろんな記事を読むと、ちょっと迷っちゃって、どういう賢明な食生活を取り入れてやっていけるかということを知りたいんですけれども。

【高橋】 ご自分のしたいようになさればいいと思います。というのは、ニンジン皮をむかないほうがいいとか言いますが、ニンジンを皮のまま煮るときたなくなっちゃいますよね。私はだから必ずむきます。ですからダイコンも面倒くさいときはその

まま皮つきで煮ますし、気分的に余裕のあるときはむきます、というところで、土壤がどうのこうのとか、いろいろな産業活動の結果としての汚染物質は、私たちの食べ物に入り込んできていますけれども、それほど神経を尖らせることはないと思います。それよりも、適量の野菜や肉や魚や果物を食べているか、穀類をきちんと食べているか、そちらのほうで、そのときの気分気分でどうこうしなきゃならないなんていうことは、私はどうでもいい情報だと思っています。リラックスなすって食事づくり、野菜を利用していただければと思います。

【会場】      ありがとうございます。

【司会】      ほかに何かございますか。一番後ろの方。

【会場】      こんにちは。一般で参加しましたがけれども、よくテレビで青汁がいいとか、香酢がいいとかというのが問題になっておりますけれども、あれは本当にいいんでしょうか。

【高橋】      何の根拠もありません。青汁で肝障害という文献を私は1つ持っております。青汁を飲んだ結果、糖尿病の方が糖尿病を悪化させてしまった、ぐあい悪くなったんですが、肝障害を起こしたというのものもあるんですね。私たちはハウレンソウやコマツナを毎日のように食べますけれども、それは飽きて食べないこともありますね。でも、青汁のようなものは、体によいということで毎日飲み続けるわけですね。それが本当に体に安全かどうかだれも実験してくれていないんですよ。私はとても怖いことだと思っています。

それから、香酢も宣伝を盛んに見るようになりましたけれども、香酢はアミノ酸が多い？ふーん、肉、魚のほうがよく多いけれどもと言いたくなるんですね。ですから、酢は普通の、ミツカン酢でも何でもいいですけども、1本500ミリリットル100円前後で売っているもので十分ですし、殊さら高いもの、高いものでおいしいのかどうか試してごらんになるんだったらいいんですけども、こちらのほうが体にいいんじゃないかなと思うのは、はっきり言って無駄だと思っています。よろしいでしょうか。

【会場】      はい、ありがとうございました。

【司会】      ほかにもいろいろ質問があるかと思いますが、お時間が来ましたので、これで基調講演を終わらせていただきます。最後に、高橋先生にいま一度盛大な拍手をお願いいたします。

(了)