

## 「いしかわ食の安全・安心シンポジウム」

### 基調講演：“食品の情報を見極める”

フードファディズムに流されない食生活をめざして（講師：高橋久仁子）

#### 【資料スライド1】（スライド1）

こんにちは、群馬大学教育学部の家庭科教員養成課程というところで、食生活領域を担当しております高橋です。

パワーポイントを使って説明していきます。

パワーポイントの関係でこの場所からお話しさせていただきますが、パワーポイントが見えやすいことを最優先します。

今、健康に関連する食の情報が氾濫している状況です。

私はこのことが食生活教育の邪魔になるという思いでいます。

群馬大学に職を得て19年目になります。当初から感じていたことですが、最近、益々ひどくなってきているという思いでおります。

（スライド2）

本日の話題です。

まず、発信源別に見ました健康に関連する食情報の特徴を紹介させていただきます。

- ・ 食を巡る危険情報の現状
- ・ フードファディズムとは
- ・ 基本は何なのだとということ

を50分間お話しさせていただきます。

私の食生活教育の目標は、メディアの方もいらっしゃるところでなんなのですからけれどもメディアに惑わされない食生活です。

そして、実践可能な食生活教育のあり方を模索しております。

#### 【資料スライド2】（スライド3）

最初のスライドですが、世の中には色々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痩せられる」

本日のパワーポイントの一部をお手元の資料にしておりますので、

「こういうものはない」ということをお読みになっているかもしれませんが、こういうものは現時点では無いわけです。

そして現実になにが起こったかということ「いくら食べてもこれさえ飲めば必ず痩せます」といった製品で命まで落としてしまっているのです。

これは、2002年の中国製痩身用健康食品による4人の死者が出てしまったという事件を思い出していただきたいのですが、昨年もまた事件が起きております。

私の周辺にいる学生達も非常に痩せ願望が強いものがあります。

それで、

「痩せるためには死んでもいいの?」「変なものには手を出さな。」と私が言います。そうしますと学生が反論してくるのです。

「変なものだと思えば誰も手を出さない。」「変なものか、変なものではないのかをどうやって見分ければよいのか」と聞いてくるので、

「そもそもおいしいものを我慢しないで飲んで、食べて、痩せられるというものが

ある。」

と思うこと自体、変なものに手を出すことに繋がるので、こういうものはないと承知しておかなければならないと言っております。

(スライド4)

今、日本には体に良い、悪いといった色々な食の情報が回っておりますけれども、食べ物と人間の関係で一番危険なものは、「食べるものがない」ということです。

当たり前すぎるほど、当たり前のことですけれども、食べるものがないということが、人間にとって最大の健康を脅かす問題です。

そういったことを考えた時に日本の食糧自給率は、エネルギーベースで僅か40%ということは、皆さん周知の事実と思います。

それでは、他の国を見てみますと次に低い韓国が49%、スイスが54%ということで、日本と同じように国土面積の小さな国でも日本よりは高いという状況の中で日本は、「あれが良い、これが悪い。」とっているわけです。もっとショックなのが、穀物自給率が28%ということです。人間が食べていることだけを考えますとお米を食べていますからそれなりの自給率にはなりますが、ここでいう穀物自給率は人間が食べる分だけではなく、動物が食べる分が含まれていますので、28%にしかならない、2002年のデータでは27%と出ていました。

この様な状況の中で、

「あれが良い、これが悪いという贅沢を本当は言ってられないはず。」ということをもまず言っておきます。

#### 【資料スライド3】

(スライド5)

健康に関連する食の情報が氾濫しているのですが2通りあります。

一つは、

体に良い情報：これを食べると〇〇に良いというタイプの情報です。

これが情報の量では圧倒的に多いかと思えます。

しかしながら一方で、

体に悪い情報：これを食べると××に悪いという情報もなかなか人気があります。

この、体に悪い情報がリスクコミュニケーションとの関わりが非常に大きいわけですが、この体に悪い情報の中にも色々な情報があり、必ずしもリスクがそれほど大きくないものについてリスクが大きいように扱われていたり、もう少し考えた方がよいことが、とりあげていなかったりというアンバランスが目立ちます。

そして、食の情報を誰が何処から出しているかということ、私が関係している様な学校、行政、医療も情報を出すのですが、どうも地味で面白くないと人気がありません。

食品業界、健康食品業界、そして一番大きいのがマスメディアなわけですけれども、この様な業界からの情報は非常に人目を引き注目をあびるように作られているということになります。

#### 【資料スライド4】

(スライド6)

それぞれ特徴があります。個々に紹介をいたしますと食品業界は、自分たちの領域のものを一生懸命宣伝します。

例えば、

「魚を食べると頭が良くなる」といった歌が大ヒットしましたがけれども、これは誰が何処から流したのかなど、色々と推察できます。

それに負けじと肉を食べなければ長生きできないと新聞広告が出ます。

「血管を丈夫にするにはお肉がいろいろいいわ。」でも、別に「良質のタンパク質が必要らしい。」ということであれば、お肉に限らなくても良いわけです。

そうなりますと卵も黙っていませんで、

「卵は、一日2個どうぞ」という新聞広告を載せます。

卵を1日に2個、召し上がりたい方はどうぞと申し上げたいのですけれども、1日にタンパク質をどのくらいとるのが適切かといいますと1日に2個の卵を食べてしまうとほんの少ししかお肉やお魚を食べることができなくなってしまいますので、そのようなことを考えますとせいぜい1日1個になさったらいかがでしょうかといたいわけです。

体に良いという食品を次々に食べて食べ過ぎになってしまう。あるいは、体に良いという食品を次々に食べて太ってしまったということが現実におきています。

我田引水も程々にしていただけないものでしょうかと産業界の方々に申し上げるのですが、「こちらも色々で深刻なので売りたい。」と切りかえされます。

(スライド7)

そのような中で消費者は行間を読まされるものが多々あります。  
単なる清涼飲料として飲んでいただければ問題はないのです。

しかし、それにある種の「保健効果」を期待してしまうと、そのようなことはなにもここでは言っていないという例では、

「運動で体脂肪を燃やす〇〇(商品名)」

とありますが、この〇〇(商品名)は牛乳でも外のものでも良い訳で、この飲料を飲んで運動をすると体脂肪が燃えるとは何処にも書いてありません。

単なる言葉の配列なのですが、これを飲んで運動をすると体脂肪が燃えるような映像をテレビコマーシャルで流すのです。

また、別の例では、「燃焼系」とはどのような意味でしょうかとお客様相談室に聞いてみると、

「燃焼系とは、日常生活を完全燃焼させていただきたいという意味での命名です。」との回答でした。嘘だと思えば、今日お帰りになった後、フリーダイヤルの0120へお問い合わせをしてみてください。これ以上の回答をお聞きになった場合は教えてください。

また、「とりすぎ、食べ過ぎ、怠けすぎ、アミノ式、無理せずスッキリ、日常生活で溜まったものを無理せずスッキリ、身軽な生活を送りましょう。」と書いてあります。

書いてあるだけです。

これを飲めば無理せずスッキリできるとは書いてはいないのです。今、この手のものがとても多いのです。

「読んではいけない“キャッチコピーの行間”」と私は言っておりますが、行間を読まされている消費者、

行間を読ませる手法というのが今、食品産業界に充ち満ちております。

(スライド8)

そこで、この様な商品名やキャッチコピーを作ってみました。

「燃焼系飲料スリミング」「脂肪、塩分、カロリーはさようなら」

「カルシウム、食物繊維は補給」

「スリミング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。」

「体脂肪の燃焼を促進するといわれます。」

「ダイエットのおともに」「カロリーオフ」「100ml当たりエネルギー19kcal」

- ・ 「燃焼系飲料スリミング 脂肪、塩分、カロリーはさようなら」  
できるとは書いていません。
- ・ 「カルシウム、食物繊維は補給」  
これもできるとは書いていないのです。
- ・ 「スリミング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。」  
これは、現代人の食生活を考えただけで、その結果、どうしたのかを何も書いていないのです。  
「カプサイシンは体脂肪の燃焼を促進するといわれます。」確かにカプサイシンは唐辛子に含まれる辛み成分で体脂肪の燃焼の促進効果があります。動物実験でも人でも確かめられておりますが、相当辛いものでないと「あの人スリムになったかしら」と思ってもらえない。ちょっぴり辛い程度のカプサイシンが添加してあっても、それで体脂肪の燃焼がみるみる起こるということはないのです。
- ・ 「ダイエットのおともに」  
こう書いてあってもおともにしても何か良いことがあるかどうか何も書いていないという作りになっています。
- ・ 「カロリーオフ」と書いてあってもカロリーがないということではありません。
- ・ 「100ml当たりエネルギー19kcal」とちゃんと書いてあります。

エネルギー20kcal以下であれば、食品の「栄養表示基準制度」という制度の基、カロリーオフや低カロリーと書いてもよいので何の違法性もありません。

ところが500mlのペットボトル1本飲めば、95kcalとなり、糖尿病の患者さんでいえば、1単位80kcalを超えてしまうし、コンビニのおにぎりに例えると約半分のカロリーがあるということになります。

これを只の清涼飲料水として飲むのであれば何も問題はないのですが、これを飲むと多少スリムになれるのかなと期待を持って飲んだ場合、

「とんでもない間違いですよ。」ということになります。

この様なものが今、満ち溢れております。

今日から広告をご覧になった時に注意して見ていただくと

「肌が綺麗になる。」なんて一言もない。

「お肌が気になる方に」としか書いていないのです。

「若々しくありたい方に」としか書いていないのです。

若返るなどと書くわけがないのです。

そのようなものが沢山あることをご承知おき下さい。

#### 【資料スライド5】

(スライド9)

次は「健康食品」業界です。「健康食品」業界は、効能・効果を強調して、食生活が良くないと思っている方には、「健康食品で健康を買いましょう」と誘い水をかけます。

今度は、きちんと食べている方にまで脅しをかけるのです。

「現代の食材は栄養不足で有害物質に汚染されている。健康食品なしに健康は守れないのだ。」という風に脅かしますが、

「健康食品で健康が買えるのですか？」

もっとハッキリいうと「健康食品で健康は買えません。」ということなのです。

(スライド10)

健康食品摂取の影響の判断と対処をまとめると、

「製品Aを摂取しても影響はありませんでした。」

これは作用がないという風を感じて、とる意味がないということがどなたにも理解していただけたと思います。

「影響があったが、それは期待外の影響であった。」

これはとってはいけないということも簡単に理解できると思うのですが、宣伝の仕方によって、

「とり始めて体調不良が起こることがある。しかし、それは好転反応だからしばらくそのまま利用しろ」などというのがあるので怖いですね。

この様なものはやめた方が良いでしょう。

「影響があった。それは期待した影響であった。」この時が困るのです。

この時、

「これは有益作用だ。」と思ってこれは効くのだと考える方が圧倒的に多いかと思えます。

しかし、効いたと感じる陰に隠れた作用がありはしないか、効くなら無条件に利用してよいのかという問題が起きてきます。

例えば、糖尿病の患者さんがこれを飲むと血糖値が下がるというふれこみで、ある製品を利用したとします。

「飲んでみると確かに血糖値が下がってきた。」

これは効くのだと思った時に、血糖値が下がったメカニズムは何なのか。

もしかしたら、体の何処かの機能を痛めた(悪くした)結果、血糖値が下がったのではないか。

現実には、そのようなことがあるわけです。

そのようなことを考えずに「効いた」と思うことは非常に危険なことだと思います。

効く効かないを論ずる前に摂取して害はないのかということが問われなければいけないと思っています。

健康食品摂取の問題を私は7点に整理しています。

今日は時間の関係上、ここまででとどめておきますけれども誤解して欲しくないのが、

「医薬品の場合、少々の害があっても効果が害を上回っていれば使用する。」

という社会的合意が成り立っております。

しかし、

「更なる健康を求めて利用される健康食品なるものに何処までの害だったら許されるのでしょうか。」

その部分が問われなければいけないわけで、医薬品の様に効果が害を上回るのであれば使うという理論を“いわゆる健康食品”に持ってくることは非常に問題であると思っています。

(スライド11)

野放し状態の健康食品市場を整理するために発足した制度が「保健機能食品制度」です。

1991年に「特定保健用食品制度」が発足しておりましたが、

この「特定保健用食品制度」に「栄養機能食品」という個別に申請が必要ではない制度を加えて、2001年から保健機能食品という制度になりました。

この特定保健用食品は、個別にデータを添えて申請して許可が得られた後、初めて

この食品のマークを付けて販売することができるということになっていきますので、厚生労働省が認めて許可したものだから、効能効果を期待しても良いだろうとお考えになるのは当然かと思いますが、効果はかなり限定的であるということもご承知おきいただきたいと思います。

(スライド12)

1例だけご紹介いたしますと「体脂肪が気になる方に」ということで、この表示を許可された特定保健用食品です。

対照グループよりも高濃度茶カテキン飲料を飲んだグループの体重が減ったというデータがありました。

これらのグループの元の体重はどうだったのかという疑問からデータの出展元とされる論文を調べて読んでみました。

この実験グループの平均体重は、70.7kgであった。

この方々が12週間この飲料を飲み続けたら、68.99kg、すなわち69.0kgになった、ということで、70.7kgから69kgになったということでした。

「BMI」これはボディマスインデックスですが、26.43から25.78になったということでした。

日本ではBMIが25以上を肥満と分類しておりますが、その肥満の域をまだ脱してはいないということです。

これはこれで良いのですが、私はこの飲料の宣伝で問題だと思うのは、BMIが22というのは、適正体重です。適正体重未満の人がこれを飲んでも体脂肪を低減する効果はありません。だから安全ですといっています。

それではなぜ飲むのですか。

BMIが22未満の方でも体脂肪が気になる方が数多くいますし、現実にはこの飲料を利用されている方々が沢山います。

(スライド13)

一昨年の私の調査で、247人の利用者の方のうち45.3%の方々がBMIが22未満でした。

「この方々はなぜ飲んでいらっしゃるのでしょうか？」ということをお願いいたします。

つまり、「体脂肪が気になるかたに」の部分に「BMIが22以上の人に」と書き加えるべきではないでしょうか、と提案していますがなかなか難しいようです。

(スライド14)

それでは、体脂肪を食事と身体活動で減らすとすれば、どういうことになるのかを考えてみます。

12週間かけて1.7kgを減らすということが非常に大変なことなのか、そうでもないことなのかを考えてみました。

これは、人によって考え方が分かれると思います。

カロリー(cal)で計算してみました。通常、脂肪組織1kgは約7000kcalを蓄積しているといわれていますが、1gの脂肪は9kcalですから、9kcalとしての厳しい条件で計算してみました。

そうすると体重70kgの男性の場合、1日に急ぎ足を20分追加し、ご飯を60g減らすこととなります。

日常生活に置き換えると通勤時の往復で10分間ずつ急ぎ足を付け加えることと3回の食事の時に白米のご飯を毎食20gずつ(約一口半の量)を減らすとこの実験と同じ84日間(12週間)で、1730g(1.7kg)の体脂肪が減ることになります。

す。

やはり、1日20分急ぎ足が無理、60gご飯を減らすのが辛いという方で、この飲料を利用する価値があると判断される方はそれで結構なんですけど、この飲料は確実にお金がかかる。食事と身体活動で減らす方は全くお金がかからないということを含め、私は「何かを飲んでもしくは何かを食べて体重を減らす」というのは、少なくとも栄養指導上や食生活教育上で適切なことではないと考えています。

【資料スライド6】 (スライド15)

3番目のマスメディアの問題です。

いわゆる「健康雑誌」があります。

「安心」「壮快」「健康」といって新聞広告などを出します。

単行本があります。

本当にあるかどうか分かりませんが、「万病解決！青汁健康法」ありそうな感じですよ。実際にあった本では、1999年に「買ってはいけない」というこの本が200万部売れました。

そして、テレビの健康情報（娯楽）番組があります。

「おもいっきりテレビ」「ためしてガッテン」「あるある大事典」「ピーカンバディ」など、

「ピーカンバディ」という番組は、今年の5月に白インゲン豆事件を起こして、8月にこの番組自体はやめましたけれども、タイトルが替わって同様のものが相変わらず続いているそうです。

「ためしてガッテン」は、NHKだから信じるに足りるのではないかと思っただけの方もけっこういらっしゃるのですが、そうでもないことをけっこう言っていることをご承知おきください。

結局、売れる情報にはからくりがあり、NHKといえどもやはり、番組の存続に関して局内で視聴率が問題になるということですよ。

つまり、売れる情報には、テレビでは視聴率を高めるため、本や雑誌では販売部数を伸ばすためのからくりがあるということになります。

(スライド16)

テレビのある番組で「今日の特集」ということで放送されたものですが、「怖い糖尿病にならないために」と題する特集のなかで、「新情報 学術誌 [Diabetes Care 2003, 12月号] 食事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」という情報でした。

(スライド17)

「Diabetes Care」というのは、学術誌ですので調べてみると「シナモンはⅡ型糖尿病患者のグルコースと脂質を改善した。」という論文が確かにありました。

確かにあったのですが、問題は内容です。

これは普通のスーパーマーケットで売っている手のひらにのる内容量約15gの1瓶ですよ。

これを通常使用する様に外蓋をはずして一振りすると約0.02g (20mg)が出ます。これを50回振ると約1gのシナモンが出るということになります。約1gのシナモンを出すために、これを50回振るということをご記憶下さい。

(スライド18)

それで、論文の内容はどのようなことであつたかということ、「Ⅱ型糖尿病患者さん

にシナモンを1g又は3g又は6gを食べて貰う」というものです。この量は調味料として大量ですからとても食事に加えるわけにはいきません。

実際にはカプセルに0.5gずつ詰めて食後に40日間飲んでもらったのです。決して食事に少量のシナモンを加えたわけではないのです。

結果はどうであったかをみると

「1gのシナモンが入ったカプセルを40日間飲み続けたグループは、初めの血糖値が209mg/100mlであったものが157mg/100mlに低下した。6gを飲んだグループは、血糖値が234mg/100mlであったものが166mg/100mlに低下した。」確かに低下したことは事実ですが、正常値に達したわけではありません。

確かに血糖値や中性脂肪の低下は認められるのですが、少量のシナモンを加えたわけではなく、大量のシナモンを飲んでもらった結果であったことを歪めて伝えられたわけです。

これは非常に象徴的な例でこの番組だけが問題ということではありません。

(スライド19)

もう1つの例は、昨年、寒天が大流行しました。

寒天が大流行した元になったのは、ある健康情報をよくとりあげるテレビ番組でした。

この番組は

「体脂肪」「コレステロール」「血压」「血糖値」これらのある食材を食べるだけでグーンと下げる。」「それは寒天である。」という紹介で始まっていました。

その根拠として医学論文を紹介していました。

そして、テレビの画面には、「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、血压はおろか、体重、体脂肪まで減少したという。」という風に寒天の効果のみを強調するような番組になっていました。

それで、この根拠とされた論文を読みました。

(スライド20)

この論文は日本の横浜のグループが行った研究でした。

「Ⅱ型糖尿病の患者さん又は糖代謝に異常のある患者さんでしかも太っている方達に寒天を食べてもらった。」という寒天食の影響という研究論文でした。

この研究自体はキッチとした研究で、寒天食を食べるグループと食べないグループをちゃんと比較しています。こういう研究というのは実験に参加するだけで、参加者は食生活を改善してしまったりするわけです。いくら今までどおりの生活をしてくださいと言っても少し良くしてしまうために、寒天を食べた影響なのか実験に参加した影響なのかが分からなくなってしまうのですが、それを見分けるためにこの研究では寒天を食べるグループと食べないグループに38人ずつ分けて12週間で行っていました。

寒天を食べるグループには、毎夕食の15分前に4.5gの食物繊維を含む、ところてん又はゼリー状の寒天を食べてもらったグループです。

寒天を食べないグループは、そういうことをせず、ただ実験に参加してもらったグループです。

その結果、血糖値と血压は両方のグループとも全く同様に低下していました。

数値は、両グループとも空腹時血糖値が7.3mmolから6.8mmolに低下しており、血压も上の血压が142から135と140から132、下の血压が86から81と85.7から80.1という風に両グループとも全く同じに低下していたわけです。寒天を食べても食べなくても研究に参加したということだけで改善したということなのです。

体重とBMIについては、両グループとも低下はしたのですが、寒天を食べたグループの方が、食べないグループと比較してやや減少が大きかったわけです。

そして、トータルコレステロールと体脂肪、それからヘモグロビンA1c(糖尿病の指標の一つ)が寒天を食べなかったグループでは改善が見られなかったが、寒天を食べたグループでは改善していたということでした。これから言えることは、

- ・血糖値、血圧は、寒天を食べても食べなくても同様に低下していた。
- ・トータルコレステロール、体脂肪、ヘモグロビンA1cは、寒天を食べたグループで効果が見られた。

ということであったわけです。

番組内では、寒天を食べなかったグループの改善について言及されておらず、「寒天さえ食べればOKという印象を与える構成になっており、視聴者の方々が寒天さえ食べれば痩せられるという風に思ってしまうのも当然だったかもしれないという印象を受ける番組でした。

この番組もまた1つ典型的な例でした。

#### 【資料スライド7】 (スライド21)

少し話が変わり、今日のテーマに深く関わる部分ですが、食を巡る不安情報というのが色々あります。

「世の中には怖い食品ばかり、私たちの健康は危険な食品でむしばまれている。」という論も一部で盛んなのですが、

「本当ですか？」と疑って見る必要もあるわけです。

食の安全を本当に脅かすものは何かというと今日においてもなお食中毒なのです。

ところが、マスメディアの方々は割とこのことを軽視していらっしゃるとしか思えない出来事があります。

先ほど木村部長のお話の中にもあったのですが、2002年に色々食に関する不祥事が多々報道されました。

そのこともキッカケの1つとして食品安全基本法が施行され、同時に食品安全委員会が2003年7月1日付けで発足いたしました。

農林水産省と厚生労働省が今まで食品に関わってきましたが、それらとは別の組織として食の安全を考えるという食品安全委員会という組織ができたのは、2002年に色々なことがあったことが関わってくるわけです。

2002年に色々な食に関する不祥事が報道されました。

2002年の前年の2001年9月10日にBSEに罹患した牛、国内の第1頭目が発見されたことに関連して同じ年の10月17日までに、日本国内でと畜した牛を全て買い取って焼却処分するという制度を始めたわけです。

それに便乗してオーストラリア産牛肉を国内産と偽って補助金を騙しとったという、ある食肉加工会社のことが2002年1月23日に報道されました。

それに触発されるように産地、品種、銘柄、原料などの虚偽表示、偽装表示が連日のようにニュースになりました。

そうこうしますうちに、指定外添加物の使用問題が話題になり、基準値を超える残留農薬が中国から輸入した冷凍ハウレンソウから検出されたことが大きく報道されました。

7月には、中国製痩身用健康食品による健康被害が起こっていることが報道されました。さらに8月には、無登録農薬の使用が問題になりました。

これらの問題が大きく報道された陰で、この年0-157により、9人の方が亡くな

っているという大きな食中毒事件が発生しているのにそのことはほとんど報道されませんでした。

また、10月末に高温加熱加工した食品中にアクリルアミドという有毒物質が生成しているということは、世界的に大きな問題であるのにあまり大きく報道されませんでした。

ここで我々が突きつけられたことは、

「巷の情報には偏りがある。」

「重大・重要は誰かが判断しているのだ。」けれどもその判断は、

「誰がしているのか。」「誰がするのか。」

という問題がこの年に大きく浮かび上がってきました。

2002年のことは、少し古いのですが非常に象徴的な年であったので、まだ使いたいと考えています。

#### 【資料スライド8】 (スライド22)

この年のそれぞれの事件の性質はどのようなものであったかということですが、

- ① 牛肉買い取り制度の悪用は、牛肉を騙った詐欺事件であり、危険な牛肉が出まわったわけではありませんでした。
- ② 産地・品種等の虚偽表示は、「並品」を「高級品」であるかのように偽ったことが問題で、食べると危険なものが出回ったわけではありませんでした。
- ③ 指定外添加物の使用問題は、使って良いというリストに記載されていない物質が使用されていたが、その物質は危険な物質ではなかった。  
危険な物質でないから良いということではないが、①から③までの事件は、実際に危険な食品が出まわったわけではありませんでした。
- ④ 基準値超過残留農薬のクロロピリホスの検出の問題は、日本でハウレンソウに使用しないので、残留基準が0.01ppmで良いであろうと決められ、コマツナやダイコンは、この農薬を実際に使うので、2.0ppm(コマツナ)、3.0ppm(ダイコン)という基準があって、この0.01ppmの200~300倍の基準が決められているのに、ハウレンソウの残留基準の6倍も超える農薬が残留していたと騒がれたが、それでも0.06ppmであった。この問題は、ルール違反であるということが問題であるが、このルール違反であるという部分があまりキチンと報道されていなかった。  
ところが、
- ⑤ 中国製瘦身用健康食品による健康被害というのは、インターネットを利用した個人輸入です。簡単に個人輸入ができる時代に危険な健康食品が野放し状態にあるということであり、これは国内の法律では規制できないという隙間をぬって起こってしまった事件ですが、この様なものに関しては消費者が変なものには手を出さないようにする必要があると思います。
- ⑥ 無登録農薬の使用問題については、有害性によって、国内で使用禁止となったことを承知で農協などの組織が輸入して使用したもので、使用した食品を食べる消費者の問題というよりも農薬を使用する農業者の健康問題の方が大きかったと思いますが、そのことに関するキチンとした報道はありませんでした。

#### 【資料スライド9】 (スライド23)

かつて食中毒は、3桁の数の人を殺していました。徐々に死者の数が少なくなり、現在は1桁にまで少なくなっています。食中毒の発生件数自体は、あまり減少していませんが、死者数が少なくなっているのは事実です。

1984年の21人というのは、真空パックした「からしレンコン」の中でボツリヌス菌が繁殖し、その毒素でなくなられた食中毒の死者11人が含まれています。

1996年の15人というのは、大阪府堺市のO-157による食中毒死者の8人を含みます。

2002年の中国製痩身用食品の使用者4人は食中毒死者の中には含みません。この年は食中毒事件が、ほとんど報道されていませんでした。

しかし、18人も食中毒で亡くなっています。

内訳は、

栃木県宇都宮市の宇都宮病院というところで、O-157で9人が亡くなっています。それから全国別々のところでサルモネラ菌で2人、6人がフグ、1人がトリカブトで亡くなっています。

「食中毒は、怖いから脅せ！」とっているのではなく、

「食中毒はチョット油断をすると起こってしまう。食品というものはバクテリアが繁殖しやすいものである。」

従って、食中毒は生産から消費に至るまでのそれぞれの人がそれぞれの責務を全うしないとうっかりすると起こってしまうので、

「食中毒を起こさないように注意しよう！」ということと、  
知らないものに簡単に手を出す

「とんでもないことが起こって、痛い目にあってしまう！」ということを含めて、食中毒というのは、何か大きな事件があった場合にはきちんと報道をして社会全体で認識を新たにする必要があると思うのですが、まだその部分がきちんとしていない印象を持っています。

#### 【資料スライド10】 (スライド24)

食べないと当然、栄養不足で餓死します。

食べ過ぎても、肥満や健康障害に繋がります。

また、危ないものを食べるとどうなるかということと健康障害をまねいて、ひどい時には死に至ります。

それでは、危ないものとは何かということとハザード(危害要因)を含む食品のことになります。

それは、病原生物もあれば病原微生物もある。

また、フグ毒やキノコ毒の様な自然毒もある。

その他、カビ毒や重金属の問題、有機塩素系化合物などが私たちの食生活の中に微量に入ってくることはどうしようもないにしても、健康被害が起こるほど入ってきたら困るわけです。

しかし、この部分に対する関心があまり高いとはいえない現状だと思うわけです。

一方で食品添加物であるとか遺伝子組換え作物やBSE、放射線の食品照射、残留農薬などには、一般の方の関心が高いというよりは、メディアの方々がこのあたりのことをよくとりあげることが多いように思います。

#### 【資料スライド11】 (スライド25)

食品に必要な安全とは何かといえば、

まず第1に「病原生物によって汚染されていないこと」です。

それが、なにかといえば

「細菌、カビ、酵母、寄生虫などです。」

また、

「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害物質が含まれていない」ということです。

このために、特定危険部位を除去するというフグの事例は、既に周知の事実です。

(スライド26)

一方で、ソラニンとは、推定で成人が25mgで健康被害を起こし、致死量は400mgといわれていますが、ジャガイモには100g当たり2～10mgのソラニンが含まれているといえますので、一度に2kgのジャガイモを食べると中毒を起こす可能性があります。一度に2kgのジャガイモを食べることができないので、誰もそのようなことを心配しないわけです。

カフェインも同じく大量に摂取すると死にますが、これもまた普通、一度に大量に摂取できないので、誰もそのようなことを心配しないわけです。

ところが、本年5月に起こった加熱不足の白インゲン豆による嘔吐・下痢事件というのは、

「豆をキッチンと煮ないで食べるとこういうことになる。」「非・常識的な食べ方をすると問題を起こす。」ということの象徴的な事例でした。

【資料スライド12】

(スライド27)

WHOが2001年に「食品をより安全にするための5つの鍵」というものを発表しているのですが、

- ① 清潔に保つ
- ② 生の食品と加熱済み食品とを分ける
- ③ よく加熱する
- ④ 安全な温度に保つ
- ⑤ 安全な水と原材料を使用する

ということで、これは全て食中毒に関連することです。

WHOのように世界的規模で見た時には、兎に角「食中毒の防止」がなによりも大事であるということなのです。

【資料スライド13】

(スライド28)

それでは、食の安全を脅かすものとしてきちんと考えなければいけないことは、

- ・ いわゆる「健康食品」を無警戒に利用すること
- ・ 正体不明なものを無防備に利用すること
- ・ 個人輸入には、事情をよく知らないと非常に危険な場合があること

日本は、お刺身文化があることから、何でも生食で食べたがる傾向があるので、「お魚を生で食べるということ」と「食肉を生で食べるということ」がゴツチャになっていることによる、

- ・ 生食への警戒感の低さ
- ・ 二次汚染への関心の低さ
- ・ 「天然・自然」「植物」は“安全”という錯覚

植物は、ある意味、食べると危険なものが数多くあるわけです。

食べても安全だと認められているものは、野菜・果物などにかかなり限定されている。それ以外の山野草は、かなり知識がないと非常に危険だと考えた方がよいということなのです。

色々と皆さんに申し上げてきましたが、

「フードファディズム」という概念なのですが、マスメディアの情報や巷の情報にはこのフードファディズムが多々紛れ込んでいます。

【資料スライド14】 (スライド29)

この『フードファディズム』(フードは「食べ物」のことで、ファッドは、「流行する」とか「のめり込む」という意味)ですが、「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をいいます。

この中には、針小棒大論、科学的知見の拡大解釈、曲解、科学的根拠のない「神話」などがあります。

例えば「コラーゲンを飲んでお肌ツルツル」これも神話です。これについてもきちんとしたデータがほとんどないに等しいのですが、皆がいうとウソも本当のようになってしまうという感じです。

そのことに関してきちんとした研究所を持つあるメーカーに電話をして、食事でコラーゲンを摂取すると体内のコラーゲンを合成する能力が高まるというデータがあるのですか、また、そのような文献があるのならば教えてくださいといったところ、「そのようなデータがあるのであれば、逆に教えてください。」と言われました。

【資料スライド15】 (スライド30)

フードファディズムには3つのタイプがあります。  
だいたい3つのパターンに分類できます。

① 「健康効果を騙る食品の大流行」することです。

30数年前に「紅茶キノコ」の大流行がありました。

「酢大豆」「野菜スープ」の流行が20年ほど前にありました。

10年ほど前には、「ココア」がありました。

これによって血糖値のコントロールを悪くした糖尿病の患者さんが数多く出たそうです。

その他「にがり」もありました。

全国でこれにより亡くなった方もいたと聞いております。

「アミノ酸飲料」そして「寒天」、

アミノ酸を飲めば痩せるなどという話は何処にもありませんが、これも1つの神話として成り立ってしまっているようです。

そして寒天の大流行でした。

② 食品・食品成分の「薬効」を強調するというのがあります。

これは、いわゆる「健康食品」全般があてはまると私は考えています。

「大量摂取の影響を量を見捨てて一般化する」このことについては後ほどもう少し詳しくお話しします。

③ 食品に対する不安をあおる。

「食品添加物は全て危険だ。」「黒砂糖はよいが、白砂糖は悪い。」「特殊な食事法」、「水道水は危険だ。」など不安をあおる情報というのが、不安便乗ビジネスを太らせると私は理解しています。

(スライド31)

「大量摂取の影響を量を見捨てて一般化する」というのは、  
例えば、

「食品Aは、血糖値を低下させる物質Bを含む」という情報があったとします。

「だから、食品Aを食べると血糖値が下がる。」という理論が割とあちこちで簡単に

作られています。

しかし、食品Aを常識的な量を食べることで、血糖値を低下させるだけの量の物質Bを摂取できるのか、このことが問われていないのです。

(スライド32)

タマネギの例です。

タマネギには、「Sメチルステイリスルホド」<sup>®</sup>という物質が含まれています。

これをタマネギから分離・抽出して、45日間継続して糖尿病ラットに経口投与すると血糖値が低下したという論文があります。

この論文から、「タマネギは、血糖値を低下させる物質を含む。」とここまでは言ってもよいのです。

しかし、「だから、タマネギを食べると血糖値がさがる。」というのは困ります。

タマネギを食べて血糖値が下がるだけの「Sメチルステイリスルホド」<sup>®</sup>を摂取しようとしたらタマネギをどれだけの量を食べなければいけないか、体重50kgの人の場合、一度に50kgのタマネギを食べなければいけないのです。

このような論があちこちに非常に多くあります。

「ニガウリが血糖値を下げる。」という動物実験は確かにありました。

体重50kgの人に換算すると生のニガウリ9.5kgに相当する量を毎日5週間にわたってラットに食べさせたそういう実験だったわけです。

(スライド33)

フードファディズムの問題性はこの些末な食情報に影響されて、食生活を総合的・全体的に俯瞰できない人々を生んでしまうという問題をもっています。

ヘルシーといわれている食品を過剰摂取して肥満してしまう。

例えば、

「お豆腐はヘルシーだ！ 低カロリーだ！ だからお豆腐を毎食前に1丁ずつ食べています。」という話を現実に見ます。

確かにお豆腐はヘルシーで低カロリーかもしれないが、1丁食べればそれで200kcalを超えてしまうので、1日に3食べてしまえば、それで大変なカロリーオーバーになってしまうのです。

また、「ヘルシーな食品」といわれる食品を利用して体に良いことをしているという、自己欺瞞に陥ってしまうこともあります。

また、今日は述べませんでした、健康食品利用の問題点と重複します。

それから、極端に偏った食事法で子供が成長阻害を起こしてしまっているという例もありますし、詐欺的商法の片棒を担いでしまっていることもあります。

「マジックフーズへの期待を煽り、悪魔フーズへの不安を煽る。」

そして「病人が医者<sup>①</sup>の勧告を無視してしまう。」このことも、全国的にもある話です。このことについては、一度きちんと調査したいと考えています。

#### 【資料スライド17】

(スライド34)

フードファディズムが蔓延する社会的な条件といたしましては、

① 見かけ上でも過剰な食糧供給がなされている。

② 過剰な健康志向・健康「強迫」

健康でありたいというのは、人類の素朴な願望ですが、「健康であらねばならない」というのは、少しゆきすぎのように感じます。

③ 食料生産や製造・流通に対する漠然とした不安・不信がある。

④ 情報の過剰提供及び情報リテラシーの欠如

が問題です。

(スライド35)

健康の維持増進の3要素はいうまでもなく、「栄養」「運動」「休養」です。これが合わさり、初めて健康が確保できるわけですが、運動と休養という、自分自身が「動く・寝る」といったことをないがしろにしたツケをこの「栄養」の部分である「飲んだり、食べたり」ということで「支払えると良い」という願望が非常に大きくなっているのが現状ではないかと思えます。

【資料スライド19】 (スライド36)

情報が氾濫している結果、適切に食べるということとはどのようなことかが見えにくくなってしまっているので、

「そこそこの健康と程々の食生活で考えてみてはいかがでしょう。」と言いたいわけですね。

食生活で守れる健康、食生活で防げる病気には、幅広いものがありますけれども残念ながら、食生活をいかに良くしても防げない病気があるので、やはり、「栄養」「運動」「休養」で考えていかなければいけないと思えます。

健康維持を考えた食生活の基本というのは、必要な栄養素を過不足なく摂取することに尽きるのですが、どういうことかということ具体的には分かり難いかもしれませんが、そんなに難しいことではなく、ご飯とお味噌汁、肉か魚のどちらか1皿と野菜の1皿を適度に食べることで良いと思えます。

あるいは、主食としての穀類、主菜としての動物性食品、副菜としての植物性食品を適度な量を食べようともいえると思えます。

豆、豆製品、それから肉、魚、牛乳、卵、果物を適度な量で、野菜や海藻、キノコ類を豊富に食べましょうという言い方でよいと思えます。

【資料スライド20】 (スライド37、38)

もっと具体的になにをどれくらいといえ、物差しを見せてくれといわれた場合にお見せしているのが、この1800kcalの食品構成の例です。

1800kcalで足りない方は、ご飯の量を増やしていただければよいのですが、これほどの食事になるかということ、

(スライド39)

朝食は、ご飯とお味噌汁、コマツナの煮浸しと納豆と牛乳100g、

昼食は、お蕎麦と豚の挽肉を使った千種焼き(和風オムレツ)にキャベツの塩もみです。夕飯が、ご飯とお豆腐のすまし汁と鮭が30gだけはいった野菜炒め蒸し煮とコンニャクとダイコンのおでん。

間食に、ヨーグルトとジャム、グレープフルーツとなりますので、このメニューは非常に質素だという印象を持たれる方が多いと思えますが、健康な方の場合、とてもこの様なお肉やお魚では満足してもらえないと思えます。

まして、金沢は新鮮で美味しいお魚の多いところですので、これでは少し切な過ぎると思えます。

健康な方は、たっぷり召し上がってください。ただし、野菜も十分召し上がってください。

そして、一旦、病気になった時にはこの基本に立ち返る。

糖尿病になったからと言って、けっして悲惨な貧しい食生活を送らなければならないわけではなく、そもそも「健康を考えてそこそこ食べる」としたらこの様なものなの

だけれども、我々は贅沢に慣れてしまって沢山食べているということをご承知おきいただきたいと思います。

(スライド40)

国内生産のみで2000kcalを供給する場合、いかに現在の食事が豪華かということになるのですが、

朝食は、ご飯と粉ふきイモとぬか漬けとなり、昼食が、焼き芋とリンゴ、夕食が、ご飯と焼き魚と粉ふきイモ、お肉と卵が10日に1回しか食べられない。

牛乳は、5日にコップに1杯、納豆も3日に1パック、うどんも3日に1杯と言うことになり、いかに1800kcalの食事例が贅沢であるかということになってしまうわけです。

(スライド41)

今、色々なところからリスクもベネフィットも情報が出まわっております。その部分のリスクコミュニケーションを成立させるためには、情報を共有することが大切であり、メディアが重要な役割を果たしていくのですが、情報を読み解く力(メディアリテラシー)の向上が必要なわけです。

そこに、食の教育、メディアリテラシーの教育がうまく循環していかないと残念ながら成り立たない。

マスメディアは、この摂取量や経路を無視した「体に良い！体に悪い！」という理論を展開しがちである。食の安全を気遣う人は、それなりにいらっしゃるのですが、フードファディズムに流されてしまう。逆にいうと「情報の安全性」を見極めてフードファディズムに流されない、地に足のついた食生活を営んでいただきたいということが、食生活教育に携わる私からの願いです。

ご清聴ありがとうございました。