# メディアに惑わされる食生活

## ～「健康食品」で健康が買えますか？ ～

高橋 久仁子

（群馬大学名誉教授）

何らかの「保健効果」を期待し経口摂取する商品は、機能性を表示できる保健機能食品(特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品)と表示できない、いわゆる「健康食品」とがある。健康の維持・増進には「健康食品」類が必須であるかのような”有益性”に関する情報は広告等を介して大量に提供されているが、〝有害性〟に関する情報はほとんど出されない。「健康食品」類の問題性について紹介したい。

＜「健康食品」が包含する問題性＞

「健康食品」には次のような問題がある。①有害物質を含むものがある、②医薬品成分を含むものがある、③一般的食品成分でも病態によっては有害となることがある、④抽出・濃縮・乾燥等によって特定成分を大量に摂取すると問題を引き起こすことがある、⑤高齢者の代謝に過剰な負担をかける、⑥医薬品利用者においてはその薬剤の効果を強めたり弱めたりすることがある、⑦食生活の改善を錯覚させる、⑧生活習慣の見直しが不要であるかのように錯覚させる、⑨治療効果を過信して医療を軽視することがある、⑩非食品の食品化、である。このほか、経済的な被害も無視できない。

＜保健機能食品の効果はごくわずか、「食品」だから当然＞

1991 年に制度が発足した特定保健用食品(トクホ)は消費者庁の審査に合格した商品であるが、その「効果」はごくわずかでしかない。「食事から摂取した脂肪の吸収を抑え、排出を増加させる」と容器に大書するトクホコーラ飲料が増加させる脂肪排出量は、1 日に 55g の脂質を摂取したときにたった 0.22ｇである。トクホマークの横にほとんど「ウソ」の文言が堂々と書かれている。2015 年に始まった機能性表示食品はトクホと異なり個別の審査はない。機能性の科学的根拠は貧弱で、問題のある広告もすでに見られる。例えば、「内臓脂肪を減らす」と機能性表示するヨーグルトの広告は内臓脂肪面積の減少をグラフで示しながら体脂肪率が増加したことには口を閉ざしている。保健機能食品は医薬品ではなく食品であるから「効果」が小さいのは当然である。その小ささが消費者に伝えられていない。

食べものや栄養が、健康や病気へ与える影響を過大に信じ、評価することを「フードファディズム(Food Faddism)」という。ある「機能性成分」を摂取すればその「機能性」がただちに発揮されるかのように考えるのもフードファディズムといえよう。

「がまんしないで・好き放題に・飲んでも食べても・太らない」という商品や方法はない。あるかのような情報に惑わされないでほしい。健康管理の基礎･基本は「適度に動く・寝る・食べる」にある。保健機能食品を含め、「健康食品」類は総じてフードファディズム的側面が強いことを忘れないでいただきたい。