

お口爽やかですか

テーマ 科学的に根拠のある健康情報は意外と少ない

「発掘あるある大辞典Ⅱ」の 納豆騒動から学ぼう

先月号で健康情報の信頼性を評価する4つのチェックを記事にしました。第一に「情報の出典が明記されているか」とありましたが、それ以前の問題が起きました。

先日、テレビ番組「発掘あるある大辞典Ⅱ」に出た納豆ダイエット。平常から納豆好きの私が困るほどに、放送翌日から店頭の納豆が消えてしまいました。この経験はスキムミルクでして

いましたので、いつか消えると思っていたのですが、お粗末にもデータのねつ造がばれて早くも終結しました。なぜ、かくもいい加減なニセ健康情報が氾濫し、人は翻弄されるのか？ その背景を4方向から解明してみようと、

■人は、健康に関心が高く、情報に翻弄されやすい。

■研究者は研究の発展に寄与するが、研究もビジネスであり、中途半端なデータの段階で売り込みが始まることもある。

■食品企業は、研究成果の商品化で社会貢献するが、誇大広告や利益優先に陥りやすい。

■マスコミは、新事実を伝える役割はあるが、視聴率を優先するあまり、科学性より話題性を重んじた報道に陥りやすいということになります。

科学的に根拠がある「画期的な健康情報」は意外と少ない

さて、この件で常識として知っておきたいことは、科学的に根拠のある画期的な健康情報は意外と少なく、研究段階の情報に翻弄されているのが実態です。です

から、テレビが次々と画期的な新情報として面白い番組を組むほど情報の量はな

いということ。なぜなら、サプリメント

などの健康情報が実践段階に取り入れられるまでには、臨床試験や大規模で何年にもわたるヒトを対象とした免学追跡調査が必要で、仮説を立証するまでには数十億円の研究費用がかかるといわれるほど、厳しいものだからです。

また、この種の番組の問題点は、具体的な研究に基づかない体験談が多く、「効いた」「良かった」という話ばかりが伝わり、「効かなかった」「副作用があった」という話が伝わらないことです。

権威者の意見、医学博士の勧めには注意

健康食品を食べたら病気が治ったという体験談は、「健康食品の効果なのか」「同じ時期に受けていた治療(手術や薬)の効果なのか」などはつきりしないことが多く、「権威者の意見、医学博士のお勧め」などが広告によく使われます。

健康食品アガリスクのように、高額なお金をつぎ込むと共に過剰な摂取で健康を害するようになっては、経済的、肉体的に笑い話にもなりません。

栄養情報担当者(NR)に相談を

これまでのような現状を考慮して国は、混乱の対策の一つとして、独立行政法人「国立健康・栄養研究所」認定の「栄養情報担当者(NR)」という市民に適切な情報を提供する専門家を、試験により資格認定しています。不安な人は、一度NRに相談してみることをお勧めします。