FHJゼミナール　食べ物についての「思い込み」にさようなら（2）

「安心と安全」は異なる・「安心・安全」にはコストがかかる

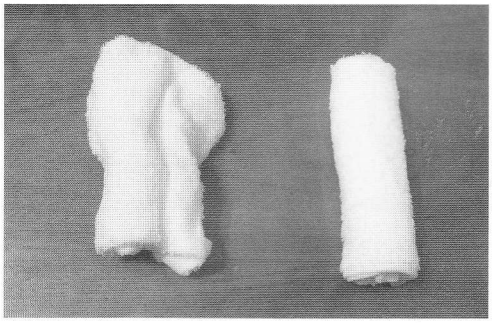
正しく食情報を受け取り、個人と社会をより豊かに

お茶の水女子大学附属中学校非常勤講師　千葉 悦子

安全と安心

安全と安心は異なる

次の写真をご覧ください。お絞りを巻いたものと、そうでないものです。右は清潔で安心でき、左は使用済みに見え、不潔そうで不安を感じることでしょう。



しかし、科学的な安全はどうでしょう？お絞りに付着する菌の種類と量により決まると考えます。きちんと巻いてあっても、滅菌が不完全かもしれません。

このように安心というのは何とはなしに感じるもので、説明が難しく、英語には適する単語がないそうです。それに対し、安全は科学的根拠に基づくものです。

正しい情報が伝わり、適切に情報を受け止めないと、安心を得るためにコストがかかる

BSE対策で実施してきた国産牛の全頭検査は、今年８月から国の補助がなくなります。というのは、肉用の牛は比較的若く、異常プリオンが十分たまっていないので、現在の技術ではBSEにかかっていても見逃す率が高いからです。８月以後は各都道府県の判断・財源で検査をします。この原稿を書いている３月初めの時点では、検査打ち切りを決めた自治体はないようです。国が「全頭検査は無意味」と判断したにもかかわらず続行するなら、税金の無駄遣いと考えられ、医療・福祉・教育のどれかを削らなくてはならない実態を考慮すると、問題であると私は思います。

各自治体が打ち切りと決められないのは、国民の多くが全頭検査の精度についてまだ知らないからと思われます。安心のために無駄をするのは困ったことです。

安全性の向上は、ただではない

１月30日から報道されている「毒入り餃子事件」などをきっかけとしてお気付きのように、安全性を高めるためにも税金や商品の価格という形でコストがかかります。

個人の健康を守り、社会的コストの適正化を図るために、食情報の受け取り方のヒントを次に述べます。

食情報の受け取り方のヒント

Ⅰ．同じ食品の説明にも、表現の仕方がいろいろ

同じ食品でも、書き方によって印象が変わることを感じて頂きたいと思い、緑茶を例として「ほめ型」「けなし型」の２タイプを書き分けます。読み比べてください。

（1）ほめ型

緑茶は体に良い成分をいろいろ含みます。「食品学」によると、がんのプロモーション抑制を推定されるエピガロカテキンガレート、抗酸化作用（動脈硬化抑制、老化防止等）のカテキン類、低血圧防止・覚醒・利尿作用のあるカフェインなどです。しかも、紅茶やウーロン茶には少ないビタミンCをはじめビタミン類が豊富です。

さらに、亜鉛も含まれ、味覚異常を予防します。また、抗菌作用、抗炎症作用、免疫反応増強、消臭効果もあり、すばらしい飲み物です。

（2）けなし型

お茶には体に良い成分が多種ありますが、カフェインは中枢神経を興奮させるため、私や私の長女は眠れなくなるので、夕方以降は控えます。

また、鉄の吸収を阻害するタンニン酸が含まれるので、食事中や食事直後に飲むのはいけません。

お茶をよく飲む人は長生きと言いますが、お茶を１日に何度か落ち着いて飲めるほど、心や時間に余裕のある生活が理想であり、問題なのは、お茶さえ飲めないほど忙しく過酷な、仕事や生活の環境でしょう。

Ⅱ．食情報の受け取り方―上記2タイプから

・意図を持てば、同じ食品について書き方が変わる

一つ一つの文は正しくても、「言わないウソ」を使い、ほめ型では短所を書かず、けなし型では短所ばかり書き、長所を認めても難癖をつけています。

コマーシャルは商品が売れるように意図するので、「ほめ型」の特徴があることを前提に受け取りましょう。

・食品に書き添えてあることは行間を読まない

たとえば「すっきり」「爽快」と書き添えてあっても、自分が今気にしている身体の場所―お腹・頭・目・胃などがすっきりしたり爽快になったりすると期待してはいけません。なぜなら、それは販促を意図した暗示であって明記ではなく、薬ではない食品にそれを期待すること自体がお門違いだからです。小説と飲食物のパッケージとでは、頭の使い方を切り替えるようにしましょう。

・大局を見失わない―機能性成分より5大栄養素が先

両タイプとも機能性成分の記述に偏っています。緑茶という嗜好飲料なのでしかたないですが、飲食物について考えるとき、５大栄養素をバランスよく過不足なく摂取することが前提です。この基本を忘れ、機能性成分は野菜・果物をはじめ他の食品にも含まれるのに、緑茶さえ飲めば健康になるというのは、間違った受け取り方です。

著者プロフィール　<ちば えつこ>
お茶の水女子大学附属中学校　家庭科非常勤講師
青山学院大学非常勤講師
学歴・職歴：昭和55年お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業、静岡県立高校教諭、昭和59年度同大家政学部家庭経営学科科目聴講生、平成12年度より国立・私立の中高一貫校、都立高校の家庭科非常勤講師を経て現職。平成15年度同大学科目等履修生

・量や濃度、大人か子どもか等も考えましょう

両タイプとも量については述べていないので、混乱するのです。たとえばカフェインについて考えてみましょう。朝日新聞記事「今さら聞けない　カフェイン　飲んで30分後に血中濃度ピーク」に次の記述があります。

コーヒー約20～40杯分に相当する2グラム以上をいっきに取ると、心停止や呼吸不全などで死ぬことがある。コーヒーや茶1杯の含有量は入れ方によって大きく変わるが、めやすは30～180ミリグラム。2番煎じ以降は激減する「ふつうに飲む範囲なら、明らかに生活に役立つ」とカフェイン歴30年の栗原久・東京福祉大教授はいう。

が、たいがいの説明は健康な壮年期までの大人向けで、子どもや高齢者や病気の場合といったことは想定外なため、すべての場合について鵜呑みにしてはいけません。

・個人差を考慮―体験談は万人に言えるわけでなく、大規模調査がないから体験談を掲載することを忘れずに

けなし型では私と長女の例を挙げましたが、夫はコーヒーや緑茶を夜に飲んでも、驚くほど早く寝付けます。

また、「体の調子が良くなった」といった個人の体験談を広告に載せても、取り締まられません。その人にとっては本当と考えられるからです。しかし、カフェインに限らず、薬の効果や副作用、食べ物の働きには個人差があるので、自分にも効果があり害はないと期待するのは禁物です。エビデンスとして個人の経験談しか載せられないのは、大規模な研究データがないからと疑うべきです。

・情報源や根拠の確認を・ベストセラーが良書とは限らない

意図によって、書き方が大きく異なるので、どういう人・組織の文章か確かめましょう。私自身、新聞広告なら、「広告」という意図があるので、記事より慎重に読みます。

なお、ベストセラーが専門家の間で必ずしも良書と言われていないことも、心に留めてください。人間は動物と同様「危険」には敏感であるため、「危険」情報が売れます。安全であることを証明するのは非常に困難ですが、大量摂取などによる危険なら、比較的容易に実証できるということも考え合わせましょう。

Ⅲ．食情報の受け取り方―その他

・字数や時間制限の中での限界があることも忘れずに

記事は紙面の関係上、説明を省略することが多いので、間違って受け取りそうですし、私の知識でも「変だな」と思うことがあるので、鵜呑みにしないようにしましょう。

前回のFHJゼミナールで＜2006年5月の「白いんげん豆を使用したダイエット法」も、よく加熱しなければ、また、ゆでこぼしもしなければ、救急車騒ぎになるほど毒が残る例です。＞と書きました。よく加熱すれば、豆の毒が分解します。ゆでこぼしは毒の分解に必須ではないです。「加熱とゆでこぼしと両方しなくてはならない」と受け取られた方には、お詫び申し上げます。

ただし、インゲン豆に限らず一般的に、豆を煮る場合、あくの強いものは、ゆでこぼすという習慣があります。

私も前回うっかりしましたように、読みようによっては誤解が生じかねない表現が、マスコミ等にもあります。推敲の大切さを改めて感じるとともに、そういう場合もあるということを含んで受け取って頂きたいです。

・分かりやすい説にはご用心

「○○は悪く、××は良い」などという白黒二分法的な考え方は、本来、科学からもっとも遠いところにあると言われます。「フードファディズム」に次の記述があります。

食品を「良い」「悪い」と二分し、「良い」といわれるものを食べ、「悪い」とされるものを排除しても、「良い」食生活になるわけでない。いろいろな食品の特徴を知り、「今」の自分との関係を十分に考え、選び、量に配慮して食べることが重要である。

・楽に、やせたり健康になったりしない

「白いんげん豆を使用したダイエット法」も「納豆ダイエット」も、＜何かを食べることによるダイエット＞であり、食べることの意味を根本的に取り違えています。落ち着いて考えず、テレビの言うなりに、お手軽にダイエットしようという気持ちが強いことの現れでしょう。保護者や先生には反発するのに、テレビで言われることには従順になっていませんか？

・科学技術の進歩に合わせ、食の情報も更新を

以上を踏まえ、自分の頭でよく考え、新しい食情報を正確に受け止めて、未来も見据えてより良い判断をし、より豊かな食生活をお送りくださいますようお祈りいたします。

引用文献等

「フードファディズム」メディアに惑わされない食生活
高橋久仁子　中央法規（2007）

「食品学」食品成分と機能性　スタンダード栄養・食物シリーズ5
久保田紀久枝・森光康次郎編　東京化学同人（2006）

朝日新聞2006年8月6日朝刊「今さら聞けない　カフェイン　飲んで30分後に血中濃度ピーク」安田朋起

主な参考文献等

2008年3月2日YAHOOニュース毎日新聞

朝日新聞2006年9月20日夕刊記事「かがく批評室　考え方伝える努力こそ必要　ニセ科学」菊地誠（大阪大教授）

その他は、前回FHJゼミナール（07年12・08年1月号）参照