

健康情報娯楽テレビ番組に起因した フードファディズム

高橋 久仁子

群馬大学教育学部家政教育講座

(2007年9月12日受理)

Food faddism by entertainment television programs related health

Kuniko TKAHASHI

Department of Home Economics, Faculty of Education, Gunma University

Maebashi, Gunma 371-8510, Japan

(Accepted September 12, 2007)

〈緒言〉

健康情報を主たる話題としつつ、娯楽性を重視したテレビ番組を著者は「健康情報娯楽テレビ番組」と命名し、その内容に問題が多々あることを報告してきた^{1,2)}。また、この種のテレビ番組が「健康に良い」あるいは「短期間に痩せられる」として取りあげた食品等が爆発的に売れるという現象もしばしば繰り返され、時に社会問題化する。

フードファディズム (Food faddism) は「健康や病気に対する栄養の影響を過大に信じること」³⁾、あるいは「その支持者が熱狂的に取り入れた食行動の異常なパターン」⁴⁾と定義される。著者はこれらを勘案してフードファディズムを「食べものや栄養が健康や病気へ与える影響を過大に信奉したり評価すること」として紹介してきた⁵⁻⁸⁾。適正か過大かの判断は難しく、過小評価もまた問題ではあるが、体への好影響や悪影響をことさらに言い立てる論である。いずれにせよ、食・栄養に関連する神話や詐欺、あるいはインチキまがいの治療法等で健康を得る・健康問題の解決を図ることを包括する概念であり、著者は次のような3分類が可能であると考えている。すなわち、①健康への好影響をうたう食品の大流行、②大量摂取の影響を、量を見捨てて一般化する、③食品に対する期待や不安の扇動である。

①の「健康への好影響をうたう食品の大流行」とは、「それ」さえ食べれば(飲め)ば万病解決、あ

るいは短期間で痩身できると吹聴される食品が大流行することである。過去約 30 年を振り返っても「紅茶きのこ」(1975 年頃)、「酢大豆」(88 年頃)、「ココア」(96 年頃)、「カスピ海ヨーグルト」(2002 年頃)、「にがり」(03 年頃)、「寒天」(05 年夏)「白インゲン豆」(06 年 5 月)、「納豆」(07 年 1 月)があった。どこで発祥し、どのような経緯で大流行に至るのかは必ずしも明らかではないが、「寒天」「白インゲン豆」「納豆」は健康情報娯楽テレビ番組に起因するものであった。

②の「大量摂取の影響を、量を見捨てて一般化する」とは、その食品に含まれる「有益・有害成分」の量には言及せず「〇〇に良い」「××に悪い」と主張することである。「これを食べると△△に良い」というマスメディア情報や「健康食品」産業界からの情報の多くが該当する。同時に食品中にごく微量存在する有害物質に関して、有害性を発揮するだけの量を摂取することは不可能であるにもかかわらず、健康への悪影響を言い募るマスメディア情報もある。

③「食品に対する期待や不安の扇動」とは、食生活を全体としてとらえず、ある食品を体に悪いと決めつけたり、別な食品を体に良いと推奨・万能薬視することである。通常の食事はよくないとし、特殊な食事法を推奨することもここに属する。「自然・天然」「植物性」は良い、「人工」「動物性」は悪い、とする傾向がある。「普及品には危険がいっぱい、だからこちらの商品を」と高価な製品を勧める商法を著者は「不安便乗ビジネス」と命名しているが、不安扇動情報は不安便乗ビジネスを肥え太らせる道具に使われている。

健康情報娯楽テレビ番組が扱う食情報に関する②および③のフードファディズム事例についてはすでに報告してきた¹²⁾。本稿では過去 3 年間において発生した①に該当するフードファディズムの典拠例 3 件について調査した結果を報告する。

〈方 法〉

健康情報娯楽テレビ番組の放送に起因して発生したことが明かな「寒天」「白インゲン豆」「納豆」の事例を調査対象とした。当該食品が平常とは異なる売れ行きを示す等の現象が生じたことからニュースとして報道され、知るに至った事例である。

「寒天」と「納豆」については大流行のニュースが報道された後に当該番組の VTR を参照しながら、また、「白インゲン豆」については健康被害事例が報道された後、放送内容等をウェブサイトで確認しながらそれぞれの問題性について検証した。

なお、これらの事象は食品名で論じるよりも生じた社会事象あるいは問題点を端的に表現する方がわかりやすいと考え「寒天」は「寒天・トコロテン品切れ騒動」、「白インゲン豆」は「加熱不十分白インゲン豆食中毒事件」、「納豆」は「納豆品切れ・番組捏造事件」と以後表記する。

〈結 果〉

1. 寒天・トコロテン品切れ騒動

2005年6月12日にフジテレビの番組「発掘ノあるある大事典II」が「寒天で健康的にやせられる」という内容の放送を行った。これをきっかけとして全国各地のスーパーマーケットや食料品売り場で寒天やトコロテンが爆発的に売れるという現象が夏の間続いた。寒天ゼリーを作るための棒寒天や粉寒天のほか寒天製品であるトコロテンも品切れ状態が続いた。家庭科の調理実習で使う寒天が購入できないという教員の実害もあった。

番組では冒頭に司会者が「誰もが気になる体脂肪、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ぐーんと下げる。……（中略）……現代人が抱える体に関する様々な悩みを解決してくれる食材が寒天」と紹介した。さらに研究論文らしき映像を画面に映しながら「今年1月、世界的な医学誌に驚きの論文が掲載された。糖尿病患者76人を2グループに分けて3ヶ月間実施。一方のグループにだけ食前のある食べ物を摂取してもらう。それを食べるだけで、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。」とのナレーションが続いた。そしてほかのことは一切考慮する必要なく、寒天あるいはトコロテンさえ食べれば体重が減る、という筋書きで番組全体が構成されていた。したがって体重を減らしたいと願う人が「寒天さえ食べれば痩せられる」と受けとめ、寒天あるいはトコロテンの消費行動に走ったことはやむを得ないと思われる。

映像で示された研究論文は「耐糖能異常または2型糖尿病の肥満患者への寒天食の影響⁹⁾」と題する日本の研究グループによる報告であった。この研究には外来通院している76人（2型糖尿病59人、耐糖能異常17人；男性28人、女性48人、平均年齢58.6歳）の肥満患者が参加し、寒天食群と通常食群に38人ずつ分かれた。毎夕食の15分前に食物繊維4.5gを含む180gのゼリー状寒天、またはトコロテンを食べるのが寒天食群、食べないのが通常食群である。

実験期間は12週間で、体重や血糖値、その他の臨床検査値を両群の実験開始時と終了時で比較したところ、空腹時血糖値と血圧は両群とも全く同じに低下していた。体重とBMIは両群とも減少したが、寒天食群の方が減少量が多かった。体重は寒天食群で73.9kgが70.7kgに、通常食群で72.9kgが71.5kg、BMIは寒天食群で29.2が27.7、通常食群で28.4が28.0にそれぞれ減少した。グリコヘモグロビン、体脂肪率、総コレステロール値は寒天食群にのみ改善が認められた。

寒天食群はいくつかの検査項目で通常食群よりも大きな改善効果を示した。しかし、通常食群もいくつもの点で改善があったことを見逃してはならない。これは実験参加という非日常的な状況下において生活改善が無意識的に行われた結果と言えよう。放送では通常食群に見られた改善効果には言及しなかった。

この種の研究は実験に参加することそのものが食事や生活習慣を改善する動機づけとなる。そのためこの研究自体はきちんと通常食群を設け、実験参加による影響を見ている。それにもかかわら

ず放送ではそのことにはふれず、寒天の効果のみを過大評価していた。健康情報娯楽テレビ番組が学術論文を引用し、信頼度の高い情報であるかのように装いながら結果の一部だけを強調する手法はよく見られるが⁹⁾、この事例においても同様であった。「寒天さえ食べれば問題解決」ではなかったにも関わらず放送ではそのことにはふれず、結果として寒天に対する過剰な期待を視聴者に抱かせ、行動させることにつながった。

2. 加熱不十分白インゲン豆食中毒事件

この件は、白インゲン豆という利用頻度の低い食品がテレビ番組で取りあげられたために売り切れ現象を招いたということ以上に、その放送が原因で重大な食中毒事件を各地で発生させたという点が特徴的である。

2006年5月6日にTBSテレビの番組「ぴーかんパディ」が「下っ腹やせ炭水化物食べ放題ダイエット! 夢の粉とは白インゲン!」と題する放送を行った。「肉・脂肪」食より「炭水化物」食を食べる方が太りやすいと決めつけ、その原因は炭水化物を食べるとインスリンが分泌され、糖を脂肪に変えて体内に脂肪をため込むからである、との論を展開した。そして炭水化物の多い食品を食べる際、炭水化物の消化を妨げる物質と一緒に摂取すれば消化が妨害されるので太らないという、科学的誤謬に満ちた論で番組が構成されていた。

その中で取りあげられたのが「白インゲン豆」であった。白インゲン豆を3分程度フライパンで煎り、ミル等で摩砕し粉にして米飯にまぶして食べると豆に含まれる α -アミラーゼ阻害物質がデンプンの消化を妨げるので、結果として減量に有効、とのことであった。ところが3分程度の煎りでは豆に含まれるレクチン等の有害物質が無害化せず、そのために多くの人が消化器症状を起こしてしまったと思われる。なお、十分に加熱するとこの α -アミラーゼ阻害物質もその性質が失われる。

放送開始は夜7時であったので、番組終了後に白インゲン豆を購入し処理して利用する人がいたことにより6日の深夜から嘔吐・下痢を訴える被害者が出始め、厚生労働省の発表によれば5月17日までに都道府県から報告された患者数は158名とのことであった。これとは別に同じく厚生労働省がまとめた2006年の食中毒発生状況・事例を見ると白インゲン豆による食中毒は5月に32件・61人と報告されている。食中毒原因食品として「豆」が挙がることは希なことから考えても特異な事件であった。

デンプンを分解する酵素は α -アミラーゼであるが、白インゲン豆にはこの酵素の働きを妨害する物質・ α -アミラーゼ阻害物質が含まれている。これは豆を食う虫に対する攻撃の手段と考えられており、タンパク質である。ただし含有量は少なく、ある論文¹⁰⁾によれば1kgのインゲン豆から1gとれるだけである。

白インゲン豆の粉末をヒトに投与した研究は見つからないが、 α -アミラーゼ阻害物質を抽出してラットやヒトに投与したという研究はいくつもある。インゲン豆から抽出・精製した α -アミラーゼ

阻害物質をデンプンと一緒にラットに投与したところ、血糖値の上昇を抑制したという研究¹¹⁾では体重1kgあたり50mgの抽出物を与えていた。体重50kgのヒトに換算すると2.5gとなる。 α -アミラーゼ阻害物質は1kgの豆から1gしかとれない。スプーン何杯かのインゲン豆粉末に含まれる阻害物質はごくわずかであり、米飯にまぶしてもデンプンの消化を妨害するのは無理である。生のインゲン豆に α -アミラーゼ阻害物質が含まれることは事実であってもその阻害作用を発揮するには莫大な量を要する。「大量摂取の影響を量を無視して一般化する」という点においてもフードファディズムである。

豆の種類により含まれる物質や量に違いはあるが、未加熱状態の豆はヒトにとって有害な物質を含むことが一般的である。しかしながら、通常、豆をそのままでは食べない。必ず十分に加熱して食べる。その過程の中で有害物質も無害化され、安全に食べることができるのである。食品中の特定成分にのみ着目し「食品として食べる」という基本を無視した結果、健康被害を招いたことにマスメディア関係者の猛省を促したい。

3. 納豆品切れ・番組捏造事件

2007年1月7日、フジテレビの番組「発掘!あるある大事典II」(関西TV制作)の放映を発端として全国各地のスーパーマーケットや食料品売り場で納豆が売り切れる現象が約2週間続いた。「1日2包の納豆を朝晩よくかき混ぜて20分放置して食べた8人全員の体重が、その他の食生活を変えずに2週間で減少(0.9~3.4kg)した」との放送内容に触発され、納豆を購入する人がふだん以上に増え、品切れ騒動が各地で起こったものである。ところが1月20日夕刻に番組を制作した関西テレビが記者会見を行い、番組内容に捏造のあったことを公表し、この人気番組は「納豆ブーム」とともに終焉することとなった。

番組の筋立ては、①DHEAは体脂肪を減らす、②大豆イソフラボン摂取でDHEAが増える、③納豆は大豆イソフラボンが多いので朝晩1包ずつ食べるとDHEAが増える、④納豆はよくかき混ぜて20分放置するとポリアミンが増えるので基礎代謝を高める、⑤この「法則」(③+④)に従って納豆を2週間食べ続けた8人全員の体重が減少(0.9~3.4kg)した、であった。

DHEAはDehydroepiandrosteroneの略で副腎皮質から分泌されるホルモンである。思春期に血中濃度が急上昇し20歳代でピークとなり、それ以降は加齢とともに減少することがわかっている。大豆イソフラボンとは女性ホルモンに似た分子構造をもつ物質で大豆に数種類が含まれる。多様な機能が認められており、大豆製品がもたらす保健効果に大きく関わると考えられている。ポリアミンはアミノ酸に関連する化合物群で生体に広く存在し、細胞の分裂・増殖に深く関わっている。体内で生合成されるが、経口的な補給に意味があるとの研究報告¹²⁾もある。

①~⑤の問題点を検証した。まず①である。科学的根拠とされた論文¹³⁾の概要は「平均年齢71歳(65~78歳)の男女56人を2群に分け、一方は50mgのDHEAを、他方は偽薬を就寝時に6カ月間服用した。DHEA摂取群は内臓脂肪面積、皮下脂肪面積、腹部面積がすべて有意に減少(各々

13cm²、13cm²、31cm²)し、偽薬群では2～5cm²増加した。体重はDHEA摂取群では0.9kgの減少、偽薬群では0.6kgの増加。インスリンの感受性がDHEA摂取群で増加した。」であった。DHEAを服用した高齢者の体重減少は半年間で0.9kg、服用しなかった人は0.6kgの増加であったので、差し引き1.5kgがDHEA半年間摂取の体重減少量である。どう考えても「高いダイエット効果があった」と期待させるほどの結果ではない。このことは番組の中でまったく触れられていなかった。

次に②であるが、この論を肯定する論文は見つからず、逆に「大豆イソフラボンの摂取は血中DHEA量に影響しない」との論文があった^{14,15)}。したがって③の現象は起こりうるものではなく、納豆を食べてもDHEA量が増えることはないと思われる。

さらに④である。納豆にポリアミンが多いのは納豆菌の繁殖による。20分放置する程度では納豆菌のさらなる増殖は考えられず、したがってポリアミンが増えることもないと思われる。

そして⑤である。「法則」通りに食べたから痩せたと主張するだけで、同じ量の納豆を好き勝手に食べたグループの結果がない。「法則」通りに食べないグループとの比較がなければ「効果が認められた」とはいえない。2週間で体重が少し減少しても、「法則」通りに食べたからなのか、それ以外の要因によるのかが判断できない。これもまた「実験もどき」であった。

この番組は「食事にある成分を補給したら高いダイエット効果が見られた」で始まった。女性3人の「使用前・使用后」の写真も示し「写真を見ても被験者がヤセたことは一目瞭然。半年で彼女たちに奇跡をもたらした、『ある成分』とは何なのか?」。それに続き「情報の発信源であるテンプル大学ショーツ博士」にインタビューし、「DHEAというホルモンに高いダイエット効果がある」と、実際には語っていないにもかかわらず、語ったことにし、その「成分はDHEA」と種明かしたのであった。

ところが情報源とされた論文¹³⁾の著者はワシントン大学の研究者2人であり「ショーツ博士」は全く無関係であった。論文にはDHEAを飲んで痩せたという女性の写真もなく、番組制作会社がいかにそれらしい写真を並べたのであった。研究者らは「実験参加者も少なく、半年という短期間であり、これは予備的な研究である。DHEA補充療法に有害作用があるか否かも大規模・長期間での研究が必要である」と論文の中で記載している。

番組内で「テンプル大学ショーツ博士」と紹介された人物は同大学のA.G.Schwartz教授で微生物学・免疫学の研究者である。彼は年齢とともに増える病気にDHEAが有効との考えをもち、研究しているが、最近の論文¹⁶⁾でも「痩せる効果」には全く言及していない。

捏造が問題となった本件では測定していない物質の血中濃度をまことしやかにグラフ化していたことが明らかとなった。かねてより、この種の番組で示す血液検査結果などは番組の筋立てに都合のよい値だけをピックアップしているであろうことは想定していたが、「測定していない値を測定値であるかのように擬装する」という虚偽まであるとは予想を超えるものであった。

番組内容の捏造は言語道断の行為であるが、たとえウソ情報であろうともそれを真に受け、狂奔する人々がいるという実態も見せつけられた。

〈考 察〉

信頼できる食情報に影響されて妥当な食生活を営む人が増えるのであれば大歓迎したい。しかし現実には、虚偽に満ちた情報に踊らされる人が多い。そして、食情報は多様であるにもかかわらず、世間の関心が肥満解消・防止、あるいは過剰な痩身願望に向いているためか、「これさえ食べれば短期間で痩せられる」という情報に踊る人が多い。本稿で取りあげた3事例いずれもが「痩身・減量法」であった。このような事件・騒動があるたびに浅薄な食情報に狂奔する人々が少なくない現状を再確認させられる。

そもそも、「それを食べる（飲む）と痩せる」という情報は本来ならば警戒すべきものである。「摂取して大丈夫なのか？ どこか体を悪くしてはいないか」と。しかしながら肥満予防・解消情報が蔓延する中でその種の「警戒感」は麻痺しきっている。番組制作者にも視聴者にも、さらには保健関係者にもこの点の再考を促したい。

「寒天・トコロテン品切れ騒動」と「納豆品切れ・番組捏造事件」は表だった健康被害は報告されていないが、「加熱不十分白インゲン豆食中毒事件」は多くの健康被害者を生んだ。一テレビ番組によって多くの人が食中毒を起こしたわけであるが、その経緯と被害の状況、そして被害者への対応等の報告が十分になされていない。放送内容を真に受けて試した視聴者の浅薄さも問題ではあるが、何よりもまず健康被害を起こすような内容の放送は行ってはいけないのである。これだけの事件を起こしたことの責任追及がマスメディアや行政を含めて社会全体が甘すぎるように感じる。

著者がフードファディズムという概念を初めて認識したのは1991年に出版された“Nutrition and Behavior”による³⁾。その後、1991年2月に翻訳出版された『食と栄養の文化人類学—ヒトは何故それを食べるか—』（和仁皓明訳 “Food and Nutrition: Customs and culture” by Paul Fieldhouse 1986）に「一時的流行食」「流行食（ファディズム）」との記述があることを知ったが、「フードファディズム」という記述はなかった。

2007年の「納豆品切れ・番組捏造事件」はテレビ番組の内容にウソも混じることを多くの人が知るきっかけとはなった。しかし、問題があるのは一部のテレビ番組に限られる、との誤解も根強い。健康情報娯楽テレビ番組が取り上げる食情報は、真実性よりも話題性や意外性に重きを置いているため番組の筋立てに都合よく食情報を扱う結果、虚偽、誇張、歪曲・曲解等が多々紛れ込むという事実を周知させる必要がある。

また、食品中の特定成分の機能性にのみ関心が向くと、その食品本来の調理法を忘れて「加熱不十分白インゲン豆食中毒事件」のような突飛な話が作られてしまう。この事件は常識的な調理法や食べ方を軽視してはならないという警告とも受け止めるべきである。

健康情報娯楽テレビ番組に起因してある食品が売り切れるという騒動が繰り返される。そのたびに生産・製造に関わる人たちは消費者の「気まぐれ」に対応させられ、その一時的ブームに翻弄される。そしてその影響は時に海外に及ぶ。

食情報に関心を持つことは健康を気遣う「良い行動」と評価すべきであるとの論もある。しかし、食品成分の機能性情報に特化した食情報に心を奪われてしまった人に「適切に食べるとはどのようなことか」の全体像に関心を向けてもらうことは至難の業である。しかしながら、だからこそ、学校教育や社会教育を介してできることは何か、その方策を考えなければならない。

〈要 約〉

健康情報娯楽テレビ番組に起因した「健康への好影響をうたう食品の大流行」に該当するフードファディズムの3事例、すなわち、2005年の「寒天・トコロテン品切れ騒動」、2006年の「加熱不十分白インゲン豆食中毒事件」、2007年の「納豆品切れ・番組捏造事件」について番組内容の問題性について検証した。

「寒天・トコロテン品切れ騒動」は学術論文を情報源としているかのように装いながら、寒天を食べたグループの改善効果のみを強調し、寒天を食べないグループの改善効果には言及しなかった。寒天に過大な期待を抱かせたという点においてもフードファディズムであった。

「加熱不十分白インゲン豆食中毒事件」は白インゲン豆に微量に含まれる α -アミラーゼ阻害物質の影響を過大評価するという点でもフードファディズムであった。さらに非・常識的な食べ方を紹介することにより多くの人に大きな健康被害をもたらした。

「納豆品切れ・番組捏造事件」も情報源が学術論文であるかのように装いながら、その論文の内容の一部のみを意図的に取りあげ、その効果が納豆を食べることによって得られるかのような強引な構成を行っていた。さらに測定していない血中物質を測定したかのように放送した等の捏造が大きな問題であった。

健康情報娯楽テレビ番組が取り上げる食情報は、地道な食の営みが不要であるかのように思わせる無責任な情報が多いことを再確認した。

〈引用文献〉

- 1) 高橋久仁子：テレビの健康情報娯楽番組における食情報の問題点 群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編 41巻、191-204、2006
- 2) 高橋久仁子：「健康情報（娯楽）テレビ番組の視聴と特定保健用食品の利用」群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編 42巻、135-143、2007
- 3) R.B.Kanarek & R.Marks-Kaufman: "Nutrition and Behavior" Van Nostrand Reinhold 1991
高橋久仁子・高橋勇二訳：『栄養と行動：新たな展望』アイピーシー 1994
- 4) Edited by M.E.Shils et. al.: "Modern Nutrition in Health and Disease 10th ed.", Lippincott Williams & Wilkins 2006
- 5) 高橋久仁子：『「食べもの情報」ウソ・ホント』講談社 1998

- 6) 高橋久仁子：『食と健康 Q & A チョットおかしな情報の見分け方・接し方』カザン出版 2002
- 7) 高橋久仁子：『「食べもの神話」の落とし穴』講談社 2003
- 8) 高橋久仁子：『フードファディズム：メディアに惑わされない食生活』中央法規出版 2007
- 9) Maeda H, et. al. : Effects of agar (kanten) diet on obese patients with impaired glucose tolerance and type 2 diabetes *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 7, 40-46, 2005
- 10) Puzstai A, et. al. : Inhibition of starch digestion by alpha-amylase inhibitor reduces the efficiency of utilization of dietary proteins and lipids and retards the growth of rats. *J Nutr.* 125 : 1554-1562, 1995
- 11) Tormo MA, et. al. : Hypoglycaemic and anorexigenic activities of an alpha-amylase inhibitor from white kidney beans (*Phaseolus vulgaris*) in Wistar rats. *Br J Nutr.* 92 : 785-790, 2004
- 12) Larque E, Sabater-Molina M, Zamora S. : Related Articles, Biological significance of dietary polyamines. *Nutrition.* 23(1) : 87-95, 2007
- 13) Villareal DT, Holloszy JO. : Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men : a randomized controlled trial. *JAMA.* 10 ; 292 : 2243-2248, 2004
- 14) Dillingham BL, et. al. : Soy protein isolates of varying isoflavone content exert minor effects on serum reproductive hormones in healthy young men. *J Nutr.* ; 135 : 584-591, 2005
- 15) Lewis JG, et. al. : The effect of isoflavone extract ingestion, as Trinovin, on plasma steroids in normal men. *Steroids.* 67 : 25-29, 2002
- 16) Schwartz AG, Pashko LL. : Dehydroepiandrosterone, glucose-6-phosphate dehydrogenase, and longevity. *Ageing Res Rev* 3 :2 (171-87), 2004