

平成21年 5月18日現在

研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2007～2008
 課題番号：19500678
 研究課題名（和文） マスメディア等からの食情報が原因と疑われる健康被害に関する調査
 研究課題名（英文） Adverse health effects related nutrition/diets information by mass media or commercial advertising
 研究代表者
 高橋 久仁子（TAKAHASHI KUNIKO）
 群馬大学・教育学部・教授
 研究者番号：50206801

研究成果の概要：マスメディア等からの食情報が原因と推察される健康被害事例について学会誌等に発表された論文を収集・分析するとともに医療関係者（医師、看護師、検査技師、管理栄養士等）および食生活指導者を対象に聞き取り調査を実施した。その結果、特定のテレビ番組に起因する健康被害と、メディア等を介して人口に膾炙した食情報を原因とする健康被害とが混在することが判明した。論文発表に至る事例はごく少数にとどまることが確認された。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	2,200,000	660,000	2,860,000
2008年度	1,300,000	390,000	1,690,000
年度			
年度			
年度			
総計	3,500,000	1,050,000	4,550,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・食生活学

キーワード：食情報、マスメディア、健康被害、フードファディズム、「健康食品」

1. 研究開始当初の背景

健康に関連する食の情報が巷に溢れている。学校や行政・医療機関からの妥当な食情報よりも食品業界、「健康食品」業界、そしてマスメディアからの妥当性に欠ける食情報が耳目を集め、人々の食生活に少なからぬ影響を与えていることが懸念されている。

おいしさを競うかのような情報が多かった食品業界からの宣伝広告は、昨今「体への良さ」や「保健効果」を暗示するものへと様変わりしている。どの食品分野も「体に良い」と主張するため、真に受けた人が次々に食べ足して太ってしまったという話が現実になっている。

味わいや香り、おいしさなどは問うことな

く、健康への好影響を期待して経口摂取する製品を「健康食品」と総称している。明確な定義はなく「いわゆる健康食品」「栄養補助食品」、あるいは「健康補助食品」と呼ばれている。医薬品に類似する形態をもつ錠剤やカプセル、ペースト、粉末等の製品を「サプリメント」と呼び分ける人もいるが何ら区分はない。総務省統計局が行う「家計調査」においては「栄養成分の補給など保健、健康増進のために用いる食品であって、錠剤、カプセル、顆粒状など通常の医薬品に類似する形態をとるもの」を「健康保持用摂取品」として集計している。これらを販売する事業者は「薬」的な効能・効果を暗示する一方で「食品だから副作用はない」と根拠に欠ける主張

をすることが多く、健康への悪影響に言及することはほとんどない。利用者においても「体に良いはずの“食品”が体に悪いことをするはずがない」との思い込みも強い。「健康食品」によると推察される健康被害は各地方自治体等から時折、報道発表されてはいるが散発的で全体像は把握しがたい状況にある。

マスメディア等からの食情報は真実性よりも話題性や意外性に偏向しがちであり、「売れる情報」にするために虚偽や誇張等が大いに混ざり込む。本研究の開始直前の2007年1月には「発掘！あるある大事典Ⅱ」という健康情報娯楽テレビ番組の放送内容が捏造されたものであることが判明し、大きな社会問題となった。健康を主なテーマとする「健康雑誌」はますます種類が増え、食品の効能・効果を満載した本や不安を煽る本が次々と出版される。報告者は健康を主なテーマとするいわゆる「健康雑誌」や健康情報娯楽テレビ番組が取り上げる食情報の特徴やその問題点について調査を行ってきた。その結果、それらからの情報には事実誤認、誤解、曲解、針小棒大論、矛盾、科学的知見の拡大解釈・歪曲等が多々紛れ込んでいることをすでに確認している。

食べものや栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価・信奉することをフードファディズム(Food faddism)という。宣伝広告を含めたマスメディア等からの食情報が系統的であることは難しく、断片的かつ、単純化されているものが多く、フードファディズムが多々紛れこむ。「それ」さえ食べれば健康が確約される「マジックフーズ」や、逆にそれを食べると病気になる「悪魔フーズ」はないにも関わらず、あるかのごとく主張する広告や番組、記事が作られていることもある。このような状況は、些末な食情報に影響され、食生活を総合的・全体的に俯瞰できない人々を生むことにつながる。さらには健康被害を生んでいることが懸念されてはいるもののその実状についての知見は現時点では集積されていない。

2. 研究の目的

宣伝広告を含めたマスメディア等からもたらされる健康関連食情報や「健康食品」による健康被害が少なからず生じていることは医療現場では取りざたされているが、なす術を持たない現状にある。情報の発信側および受け手側双方に注意を促すための基礎資料とすることを目的に、マスメディア等を介して発信される食情報の妥当性を検討するとともにそれに起因すると思われる被害事例を収集し、その内容の解析を行った。

3. 研究の方法

国内で発表された研究・報告をまとめた医学文献抄録誌である「医学中央雑誌」のWeb版(1983~2007年)を検索し、「健康食品 栄養補助食品 健康補助食品 サプリメント」のいずれかを含む原著論文の症例報告のアブストラクトを読み、「健康食品」等の利用がもたらした健康被害と推察される論文を抽出した。抽出論文ごとに、原因と推定される製品あるいは食品・食品成分、危害の種類、危害を受けた人、掲載誌等についてを一覧表にまとめ解析した。また、フードファディズムを惹起した健康情報娯楽テレビ番組のいくつかの事例を検討した。さらに医療機関に所属する医師、看護師、検査技師、管理栄養士および行政あるいは教育機関で食生活指導を行う管理栄養士等を対象に、マスメディア等からの食情報が原因と疑われる健康被害事例に関する聞き取り調査を随時実施し、文献的調査による健康被害事例との照合を行った。

4. 研究成果

(1)「健康食品」による健康被害に関する文献的調査:「医学中央雑誌」Web版に収載されている過去約20年分の収載文献を検索し、論文発表された56件の健康被害事例を抽出した。被害原因とされた食品・製品・物質・状況は一般物質名もあれば商品の固有名詞もあり、さらに単に「健康食品」となっているだけでどのような製品であるのか、まったく想像できないものもあった。複数事例としてはウコン(6件)、アマメシバ(4件)、プロポリス(4件)、アガリクス(3件)、カルシウム(3件)、βカロテン(3件)、クロレラ(3件)、キトサン(2件)、スピルリナ(2件)であり、1件の事例は「ローヤルゼリー、αリポ酸、CoQ10、イソフラボン含有製品、ビタミンK含有健康食品、スッポン粉末、二酸化ゲルマニウム、プラセンタエキス含有健康食品、GABA含有乳酸菌飲料、痩せ薬「スーパースレンダー45」、健康食品「ライフバック」、中国製「聖首牌莽き膠囊」、「糖滋源」、「マルベリーダイエット」、中国産痩身用健康食品「茶素減肥」、「健康食品」の過剰摂取、鉄含有漢方薬、健康食品、生薬含有製品、「健康茶」ティーバッグ、中国産痩身用健康食品、母乳代替(プロテイン製剤・アボカド抽出油・総合ビタミン製剤)、母乳代替(大豆発酵製品か)、粉寒天、緑茶・緑茶葉、野菜ジュース+総合ビタミン剤」であった。

危害をもたらした(推定含む)製品およびその健康被害を「製品名:被害」として表すと「アガリクス、メシマコブ:薬剤性肺炎」「アマメシバ:閉塞性細気管支炎」「イソフラボン製品:子宮筋腫増大、子宮内膜増殖症」「ウコン:肝障害、皮膚障害、紅皮症」「カバノアナタケ茶:劇症肝炎」「GABA含有乳酸菌飲料:薬物

性肝障害」「キトサン：アナフィラキシー」「クロレラ：薬物性肝障害、扁平苔癬」「粉寒天：食餌性イレウス」「 α リボ酸：インスリン自己免疫症候群」「コエンザイム Q10：薬剤性肺炎」「プラセンタエキス：成人型アトピー性皮膚炎の増悪」「プロポリス：接触皮膚炎」「 β カロテン錠剤：柑皮症」「ローヤルゼリー：胃腸炎」「二酸化ゲルマニウム：腎障害」「痩身用製品：薬剤性肝障害」「『健康食品』会社推奨の食生活：脚気衝心」等であった。

悪影響が発現した身体部位は皮膚が一番多く 14 件であり、次いで肝臓 10 件、肺 9 件、消化管 5 件と続いた。被害者はのべ 109 人で女性 69 人、男性 40 人と女性が男性の 1.7 倍であった。母乳の代替にと勧められた製品による被害もあるので被害者の年齢は生後 6 ヶ月の乳児から 89 歳の高齢者まで広く分布している。年代別に見ると 60 歳代が 22 人と最も多く、次いで 50 歳代 19 人、40 歳代 14 人、70 歳代 13 人と続いた。

(2) フードファディズムを引き起こした健康情報娯楽テレビ番組の事例研究：以下は 05～07 年にかけてテレビ番組に起因したフードファディズムの事例 3 件である。

① 納豆品切れ騒動・放送内容の捏造発覚：07 年 1 月 7 日、フジテレビ系列のテレビ番組「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」との放送内容であった。

科学的根拠とされた学術論文は“Effect of DHEA on abdominal fat and insulin action in elderly women and men: a randomized controlled trial.”(Villareal DT., Holloszy JO. JAMA 292:2243-8 2004)。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。

番組ではこの研究とは無関係の研究者が著者であるかのようにインタビューされており、「DHEA を飲んで痩せた」と映像で紹介された 3 人の女性の写真も論文にはなかった。さらに納豆を食べた結果として示された血中物質の変化は実際は測定されていないものであったこと等の捏造も明かとなった。

② 加熱不十分白インゲン豆食中毒事件：06 年 5 月 6 日 TBS テレビ放送の「ぴーかんパディ」

という番組が紹介した「白インゲン豆を使用したダイエット法」により嘔吐や下痢等の消化器症状を訴える人々が続出した。厚生労働省の発表によれば同年 5 月 22 日までに各都道府県から報告のあった健康被害事例は 158 名にのぼり、うち 30 名は入院を要したとのことである。

3 分程度炒った白インゲン豆をミル等で摩砕し、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いう内容だった。ところが 3 分程度の炒り加熱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々が消化器症状を起こした。白インゲン豆にどれくらい α アミラーゼ阻害物質が含まれるのか、少量の豆粉末を米飯に振りかけて食べる程度で α アミラーゼ阻害作用を発揮するのかを調べてみても豆粉末をヒトに投与した研究は見つかることができなかった。その代わりに、白インゲン豆から α アミラーゼ阻害物質を抽出・精製してラットやヒトに投与した研究はいくつもあった。しかしヒトでの効果をきちんと確認する報告はなかった。インゲン豆から α アミラーゼ阻害物質を抽出・精製し、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では体重 1kg あたり 50mg の抽出物を与えていた。体重 50kg では 2.5g となる。 α アミラーゼ阻害物質は 1kg の豆から 1.5～2.4g 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と思われる。

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るが阻害作用を発揮するには莫大な量を要するという点で、フードファディズムであった。なお、この阻害物質は加熱により失活するタンパク質である。

③ 寒天・トコロテン品切れ騒動：05 年 6 月 12 日、これもテレビ番組「発掘！あるある大事典Ⅱ」の放送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寒天やとろろてんが売り切れる現象が夏の間続いた。「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。それは寒天」と司会者が紹介した。

その学術的根拠とされたのは“Effects of agar (kanten) diet on obese patients with impaired glucose tolerance and type 2 diabetes”と題するイギリスの医学雑誌に掲載（2005 年 1 月）された日本の研究グループによる論文である。実験には 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）の外来通院している

肥満患者が参加した。寒天食群と通常食群に38人ずつ分かれたが、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週間だった。体重や血糖値、その他の臨床検査値をそれぞれの群の実験開始時と終了時で比較したところ、ヘモグロビンA1c、体脂肪、総コレステロール値は寒天食群で有意に、空腹時インスリン値は通常食群で有意に低下していた。平均体重、BMI、空腹時血糖値、インスリン抵抗性、血圧は両群ともに有意に低下していた。12週間の変化を見ると、体重は寒天食群で73.9kgが70.7kgに、通常食群で72.9kgが71.5kgへの減少であった。BMIは寒天食群で29.2が27.7、通常食群で28.4が28.0へ低下し、空腹時血糖と血圧は両群とも同じに低下していた。

寒天食群はいくつかの検査項目で通常食群を上回る改善効果を示した。しかし、通常食群もいくつもの点で改善があった。「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、血圧はおろか、体重、体脂肪まで減少したという」というナレーションは「血糖値と血圧」は寒天を食べない群も寒天食群と同じに低下したことを伝えず、寒天の効果を過大評価した。

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。そのためこの研究ではきちんと対照群(通常食群)を設け、実験参加による改善効果の影響を見ている。「寒天さえ食べればあとは好き放題に食べて良い」ということ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、結果として視聴者に寒天に対する過剰な期待を抱かせ、行動させることにつながった。寒天を食生活に取り入れることは悪いことではないが、寒天の効果を過大評価したという意味で、また保健効果を期待して寒天という食品が大流行したという面でフードファディズムであった。

(3)「狭義の健康被害」と「広義の健康被害」：文献的調査および聞き取り調査から、マスメディア等からの食情報が原因と疑われる健康被害には「狭義の健康被害」と「広義の健康被害」が混在することがわかった。「狭義の健康被害」とはテレビや新聞、雑誌等のマスメディアが取りあげた具体的な食情報、すなわち「ある食品」の「効能・効果」に言及した非・常識的な摂取方法等を試みて起こった健康被害である。「広義の健康被害」とは具体的な個別情報ではなく、「〇は体に良(悪)い」とのマスメディア情報や「健康食品」の宣伝・広告等を介して巷間に喧伝される事柄による健康被害である。

狭義の健康被害の代表的な事例は先述した加熱不十分白インゲン豆食中毒事件であ

り、非・常識的な調理による摂食が健康被害をもたらした。

05年の論文「粉寒天：食餌性イレウス」は保健効果を期待して大量に摂取した粉寒天のために腸閉塞を起こした男性が小腸の一部切除術を受けた事例である。これは05年6月放送の「寒天でやせる」がそのきっかけとなった可能性がある。

また、02年には高血圧改善を期待し、乾椎茸の水戻し汁を飲用したことによる皮膚炎が全国で散発している。これもまた特定のテレビ番組を原因とするものであった。椎茸は元来ホルムアルデヒドをかなりの量含有し、乾椎茸においても然りである。乾椎茸は必ず水浸し十分に膨潤したものを加熱調理して用いるが、問題のテレビ番組では水戻し汁を一煮立ちさせた程度で飲用することを勧めていた。これではホルムアルデヒドは揮散せず健康被害をもたらすことは十分に考えられることである。

広義の健康被害に該当する事例としては甲状腺ホルモン治療を受けている患者が「酢大豆」を利用したためにT4の効果が減弱した論文(91年)がある。「肝臓にウコンがよい」との情報でウコンを利用してアレルギー性肝障害を起こす事例も多発している。

また、「緑茶が健康によい」との説に影響され、緑茶飲用だけでなく茶葉を喫食する習慣を持つ女性がタンニンを主成分とする胃石によるイレウスを起こし、小腸を部分切除するに至っている(05年「緑茶飲用・緑茶葉喫食：胃石イレウス」)。この被害者は高齢(89歳)かつ幽門側胃切除術を過去に受けているためこのような事態に至ったと考えられるが、「体に良い」との一般論が逆に有害作用をもたらす事例として周知が必要である。

さらにインスリンを自己注射していない人には希な「インスリン自己免疫症候群」がαリポ酸を主成分とする「健康食品」の摂取で起きている(「αリポ酸：インスリン自己免疫症候群」)。αリポ酸の知名度を高めたきっかけはテレビ番組「発掘！あるある大事典Ⅱ」が05年2月に「体脂肪を減らす救世主」との放送ではないかと推察されるが、この放送後、「健康食品」の宣伝広告にαリポ酸が頻繁に登場するようになり、それに伴い利用者も増加したと思われる。遺伝的素因をもつ人がαリポ酸を「健康食品」として利用した結果の健康被害ではあるが、テレビ番組がなければ安易な利用はなかったであろうことを考慮するとこれもまたマスメディアがもたらした健康被害の一例に含まれることになる。

乳児のアトピー性皮膚炎に関連し、食物アレルギーに伴う過度の食事制限により、乳児にV.D欠乏性のクル病が起こっている。

マスメディア等からもたらされる食情報

は真偽入り交じり、十分に吟味することが必要であるにもかかわらず、その判断を放棄したまま安易に食生活に取り入れる例にしばしば遭遇する。そしてそれによる健康被害は少なからず生じているにもかかわらず学会報告あるいは論文発表される事例はごく少数にとどまることも確認された。マスメディア等を介して発信される信憑性に乏しい、あるいは明らかに誤っている情報が健康に被害を及ぼす現状のほんの一端を本研究はまとめたものであるが、全国的かつ大規模な調査研究が今後必要とされる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計1件)

①高橋久仁子、いわゆる「健康食品」に関連する健康被害事例の文献調査、第62回日本栄養・食糧学会大会2008.5.4、埼玉

6. 研究組織

(1) 研究代表者

高橋 久仁子 (TAKAHASHI KUNIKO)
群馬大学・教育学部・教授
研究者番号：50206801

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：