

食の情報を正しく読み取る

群馬大学教授 高橋久仁子

2012年12月3日
NHKラジオ
明日へのことば



高橋 久仁子(たかはしくにこ、1949年-)は、日本の教育学者・栄養学者。
現在群馬大学教育学部教授。日本にフードファディズムという概念を紹介した人物として有名である。

食生活教育、とくにフードファディズムについての研究を中心におこなっているが、妊娠と泌乳、味覚感受性、微量元素なども研究している。食生活に根強く残る「ジェンダー」問題を整理し、女性も男性も自分で食生活を管理できるようになる研究を推し進めている。
著書『「食べもの情報」ウソ・ホント』『フードファディズム-メディアに惑わされない食生活』などでは、根拠のない迷信、行き過ぎた食料品宣伝、巧みな宣伝の罠を中心に紹介し、消費者に正しい食物の知識を持つように述べている。

食に関する情報は一杯ある。

1994年に「フードファディズム」の本を翻訳しました。
「フードファディズム」とは「メディアに惑わされない食生活」のことをいいます。日本にはフードファディズムがはびこる風土があります。

2007年には「納豆を食べるとやせる」の情報が出回り、スーパーの店頭から納豆が売り切れる現象がおきた。
2008年9月には「バナナを食べるとやせる・・・」。2012年にはトマトジュースが話題になった。
納豆もバナナもいずれも食べると痩せることはない。テレビの番組、宣伝に皆 踊らされているのです。

これらの情報は三つに分けられる。一つはこれを食べると痩せる・・・というようなもの。二つ目は玉ねぎを食べると血糖値がさがるといような情報。実際は毎日、10キロ位の膨大な量な玉ねぎを食べねばならず現実的でないがその量については説明をしない。
娯楽番組は要注意。三つ目は食に関する不安を誘う。

この世の中には様々な情報が流れている。
ありもしない不安をかきたてる勝手な人が一杯います。
極端なことを言うことは皆 クエスチョンです。

「健康食品」と言う言葉が良く使われますがこの言葉は使うべきではないと思う。「健康食品」でないものは「不健康食品」になるのか？
「健康食品」で本当に効果があるなら「医薬品」にすればよい・・・
「健康食品」は効能効果が法律で書けない。決定的な一言は書いていない。個人使用者の感想を繰り返し流している。

特定保健食品(特保食品)の60%位は飲料。効果は限定的で要注意。

世の中に、「健康食品」「特定保健食品」がはびこっているが、このようなものはない社会に住んでいる位に考えたほうが良い。

野菜を350グラム、30種類の野菜ジュースというふれこみのジュースを飲んでも350グラムの野菜を食べたことにはならない。
ジュースは絞り汁のもで食物繊維のあるかすは除いてある。
ジュースを飲んだ人は350グラムの野菜を食べたと感じるような宣伝をしている。おかしいのです。

350グラムの野菜を食べるのは大変です！・・・のイメージを植えつけようとしています。
トマト1ヶは100グラムあるし、キュウリは一本、70グラムからあり
350グラムの野菜を三食に分けて食べるのは大変なことはありません。

人間は雑食動物です。

ご飯、おかず、みそ汁が日本の食事の基本。
おかずは植物性、動物性、海産物・・・など適度に食べることが大切です。
偏ってはいけません。

食が健康を守る基本です。

健康食品では健康を買えません！
しかし、団塊世代の人々は健康食品に手をだし勝ちです。

食べること・動くこと(一週間七万歩とストレッチ)
・寝るが健康の秘訣です。

食べることは「ほどほどの食生活(一日1800キロカロリー)」を維持することです。

今後は、台所を女の城から家族の城にして、男も食作りに参加し自主管理をすべきです。

食べることは大切です。