

日本予防医学会・メール配信

NO. 7 2010. 6. 15

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。

本年度より、予防医学会から、メールを配信させていただき、  
予防医学の普及に努めたいと思います。

なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

梅雨入りはまだのようですが、

ウツウツとされてはおられませんか？

私は常にはれて（晴れて）おります。

家人によりますと、

の一天気だから。

.....  
ところで先日、書店で、

単行本（2009/7 出版） 読売新聞社「食ショック」を

手にし、2008 年「食」を主要取材テーマに連載した

読売新聞の記事の中に、

どうしても忘れられない記事があったことを

思い出しました。

そのもと記事です。

.....  
1 日 300 錠のサプリで食事代わり？

1 日 300 錠の“食事” サプリ生活続ける男性 「大転換」「食が変わる」

1 日に飲むサプリメントは 64 種類、300 錠余り。少量のお茶で一気に流し込む。「ゴキッ、ゴキッ」。錠剤やカプセルがこすれ合って音を立てる。1 食分の約 100 錠を飲むのにわずか 5 秒。「食道を滑り落ちる感触が気持ちいい」。和洋女子大（千葉県）で哲学を教える三浦俊彦（みうら・としひこ）教授（49）の毎日の食事風景だ。

▽効率

東京郊外の一軒家。飾り気のない居間で 1 人、翌日 3 食分のサプリを仕分けする。イチョウ葉エキス、高麗ニンジン、梅エキス、マムシ、コラーゲン、サメの肝油。成分の重複と用量に気を付けな

がら、仕切りのあるピルケースに朝、昼、晩の分を数粒ずつ入れていく。購入代金は1カ月当たり10数万円。

「普通の食事なら余計な栄養も取ってしまう。考えて飲めばサプリのの方が効率が良い」。飽きないし、買い置きできるからと主食としてカップめんなどを食べ、直後にサプリを飲むのが習慣だ。

食べることが嫌なのではない。週2回程度は外食もし、すし店やレストランに入る。「コミュニケーションを取る上で大切」と、学生と会食することもある。それでもサプリは欠かせない。

#### ▽食感と香り

錠剤やカプセルの香りが好きだ。パッケージを開けた瞬間、立ち上る“香気”が心をくすぐる。「飲み込む時の感触と香りの両方を楽しめるサプリは、僕にとって食べ物と同じ。錠剤をごっくんと飲まないと食事した気がしない」と言い切る。

仕分け作業は、成分を読んだり効果を考えたり、じっくり時間をかける。いわば料理をする過程と「同じだ」という。

長野県で生まれ東京都で育った。「懐かしい味」と言えるような好きな家庭料理は特にない。18歳の時、サプリに興味を持ち、次第に飲む種類が増えた。

年1回の健康診断では肝機能や腎機能について、C（要経過観察）の判定を受けることが多いが、ここ10年、歯科医以外の医者にかかったことはない。「風邪をひいたのが一度あるくらい」。現在の体重は55キロ、身長は168センチ。18歳の時と同じだ。

「サプリの食事は不自然だ」と指摘されることもある。しかし「そもそも現代人は糖質や脂肪を多く取る不自然な食生活をしている。加工食品が増えていて、今の食べ物自体が自然に反している」と反論する。

～以下略～

(2009.7.23 記事提供：共同通信社)

.....

(私を含めた) 大学教授などの教職者が、少々変?であることを、お知らせするために、載せたわけではありません。

あなたが、この教授への、  
情報提供や動機づけ支援を担当されましたら、  
どのようなアドバイスをされるかを、  
考えてほしいのです。

まずは、サプリメント有害説から、入ってみましょう。

単独の合成サプリメント摂取の、危険性は  
通常の食事+サプリメント摂取の場合でも、

古典的EBM・フィンランドショック以来、明らかです。

---

フィンランドショック 1994年フィンランド大規模栄養介入試験

- ①男性喫煙者2万9000人を、合成βカロチンを与えるグループ
- ②プラセボ（心理的な要因をなくす為に合成βカロチンに見せかけた偽薬）を  
与えるグループに分け、  
5~8年間、ガンになる人を追跡した。

①合成βカロチン摂取グループのほうが、ガン罹患率が高かった。  
喫煙者では、合成βカロチンは、逆にガンを誘発する結果が出た。

野菜・果物の多食は、肺ガンになるリスクを減らすという  
（米国がん研究財団世界がん研究基金）の研究結果から、考えると  
ガン予防は野菜や果物のカロチン群や、  
他の機能性成分が相互的に複合的に働くと判明した。

---

サプリメントの過剰摂取・相互作用の危険性等の警鐘は、  
言わずもがな。 正論は、厚生省HPから、  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/blockbetu-shiryoku01.p>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/blockbetu-shiryoku01.pdf>

そもそも、その人に、何の栄養素が不足していて、  
いつ、どんな方法で、どれだけ補充すれば理想なのか、  
計測すらも、容易ではありません。

「サプリメントを重要視するほどに、  
癌リスクが高まるかも」という結果は、  
日本のサプリメントブームの火付け役でもあり、  
アメリカ栄養学研究家、  
丸元淑生（まるもと・よしお）氏の死を  
思い起こさせます。

2008.3月6日、食道癌で74歳の若さで死去。

---

●1980 年代初め、料理本で、  
「ゴボウ・レンコンなどの根菜は厚めに皮をむき  
酢水にさらし、あくをぬき」を、常識として栄養士や料理家が  
指導していた時代です。

「レンコンの皮はむかない。すべての野菜の皮には多大の栄養素・  
豊富な繊維があり、厚くむいてしまえば、栄養はもはや、  
半ば失われたに等しい。」と、  
アメリカの栄養学を独学された丸元淑生氏は、  
説得口調で、たたみこみます。  
現在、声高に喧伝されているフィットケミカルです。

●看護婦・保健婦 168 人中 50%  
食事指導をする家庭科教員 34 人中 24%  
栄養士 133 人中 23%が、  
「アルカリ性食品は、血液・体液をアルカリ性にし、  
体に良く、酸性食品は体に悪い」という誤説を、  
まだ 信じていた 1995 年（栄養学者・高橋久仁子氏調査）より、  
15 年も前に、丸元淑生氏は、「大腸内の理想のPH値は、  
そこに繁殖する菌のおかげで酸性の 5.5」と、紹介しています。

功績は大きい。

---

気をそそぎ込むような文体で、しかも  
栄養学から、日々の料理を構築しろと、  
理詰めでせまる、丸元淑生氏の「システム料理学」に  
感銘をうけた一般人は多かったはず。

サプリメントを満遍なく摂取し  
未精白穀類・豆類・野菜中心のガンにならない食生活を  
約 30 年、ストイックに実践されていた食養生家の  
早死には、皆さまに、  
何を示唆するのでしょうか。

健康長寿の条件は、体にサプリメントだけ  
〇〇式食養生だけでは  
不十分なのでしょう。

サプリを超える 「長寿のための薬物」を、  
いまだ、追いつけている私のような夢想・科学者は、

「健康長寿のために、なにか、別の条件が、絶対あるはず」と、考えてしまいます。

もとい、三浦教授へのアドバイスのケースでは、もっと基本の考察が必要かもしれません。日本ではサプリメントは、栄養補助食品。食べ物に位置づけられております。薬ではない。

医食同源＝食べ物で、病気を予防し、治療し、健やかに暮らすといいますが、食べ物に薬としての過度の期待は禁物です。

それではサプリメント食品の食事って何なんだ？という、素朴なギモンがわきます。

食事は人びとの心の滋養・くすりです。大脳辺縁系の扁桃体と、大脳皮質の連合野の連係プレイです。

1日の労働の後に、みなで集う食卓で、「このあさりの味噌汁おいしいよ」だけでなく、「貴方(貴女)といっしょに食べるからうまい」のです。

食事は個人には癒しを、家族には和みをもたらします。食事は苦行ではない。

サプリメントの食事の場合だと、夕餉じたくの台所で、わが子のサプリメント 100錠をザラザラと吟味している親の背中は何んとも不気味です。

それに、子供はサプリメントをおいしいと、ほお張るでしょうか？  
(嚙下時に、目を白黒させるに違いあるまいが。)

食べ物や食事が、もたらず幸福になる能の報酬系が、活性化するのでしょうか。

ところが、多くの方ではないにしろ、  
三浦氏のように幸福感にひたれる方が、あらわれるのです。  
大脳皮質の連合野のほうが、優位にたった事例です。

「死んでもいいから、健康になりたい」健康オタクや、  
「体重を減らせるなら、ヤセ薬で人生が短くなっても良い」と  
願うやせ願望の若い女性たちが出没する。

本末転倒の自己矛盾を、究極に目指してしまう。  
(健康的な食事への不健康な執着を示すオルトレキシア)

サプリメント＝一般の食物という日本の公式ですと、  
死にいたる健康被害が、毎年生じます。

しかしながら、  
健康になるための アドバイスは、  
主義で、食養生を貫かれている方や、  
未病の方にとって、実に「おおきな世話」です。

成人の健康行動は、容易に変わりません。  
保健指導を受け入れていただくのには  
患者さまと医療者の良好な関係が前提です。

すなわち、医療者側に求められるのは、  
予防に必要な情報提供だけでなく、  
何よりも相手を理解しようとする努力です。

免疫力や、(医学用語では存在しない) 自己治癒力を、  
高める栄養・代謝学だけでなく  
ヘルス・コミュニケーション技法の習得も必要です。

上から目線では、つとまりません。  
人柄が大事です。

自戒を込めて。

ここまで、  
読んでくださって、  
心より感謝いたします。

日本予防医学会では  
予防医学普及のための教育・人材育成をめざします。

予防医学指導士の特別研修会が、9月23日に開催されます。

●日本予防医学会のホームページ

<http://www.yobou-igaku.org/aim/index.html>

◎配信メール先を変更する場合、  
配信解除は、以下からお願いします。

public02@md.okayama-u.ac.jp

\*\*\*\*\*

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

e-mail : public02@md.okayama-u.ac.jp