



効きそうな食品のかしこい利用②・・・ヒトが食べて効くか？

「効く」という表示は食品には認められていないといわれても、腑に落ちない方もいると思います。確かに商品には明示されてはいませんが、「〇〇にいい」とか「△△が治る」という話は“常識”のようになっています。そしていつの間にか「効きそうな食品」が「効く食品」となってしまうのです。ここにひとつの落とし穴があります。

◆ 「ヒト」が「食べて」「効く」ことの証明

- ① A大学のB教授が、XXに抗ガン作用があると発表。でも、よく読むと試験管の中でガン細胞にXXの抽出物を振りかけたらガン細胞が死んだとか、ネズミのお腹の中にXXエキスを注射したら、ガンが小さくなったというもの。ヒトが食べた結果ではない。
- ② C博士が、ネズミにXXエキスを餌に混ぜて食べさせたらガンが消えたと報告。これもヒトが食べた実験結果ではない。

「効きそうな食品」の情報は、ほとんどが①か②のレベル、つまりヒトが食べての効果ではないのです。では、なぜ「ヒトが食べて」が重要なのかを考えてみましょう。

★ ヒトで効果があるかどうかはヒトで試験しなければ分かりません。

薬の効き方や副作用の出かたは、ひとり一人の体質(遺伝子)によって違うことはよく知られています。ヒトの間でも違うのですから、種が異なるネズミやイヌでの実験結果がそのままヒトに当てはまるとは限らないのです。

★ 「食べて」なのかどうか也很重要です。食品ですから必ず消化と吸収の過程を経ます。口→胃→腸→血液→効果をあらわす臓器・器官 の道中で、消化されて効きめがなくなったり、吸収されないで素通りする成分は、試験管の中でいくら威力を発揮したとしても、食べては効きめがありません。実際に、治療用の薬でも注射で直接血管内に入れないと効果がないものがあります。内服では胃腸内で消化・分解してしまうからです。

★ 最後に、「効く」かどうか問題です。「ヒトが食べて効く」ことを証明するためには、一定の条件の下に、XX成分を食べたヒトと食べないヒトを分けて比べてみなければなりません(無作為比較対照試験とう)。実際には、食品でこの試験を行うことは非常に困難といわれます。10年単位の時間と少なからぬ費用がかかるので、日本ではあまり行われていないようです。ということは、「効くといえる食品」はほとんどないということになります。

それでは、「効きそうな食品」は全く効果がないのでしょうか？

長い食経験や、動物試験などで効果が認められているものには、おそらく有効なものも数多くあると思われます。ヒトに対する効果や害についてはっきり分かっていないことを理解した上で、安全を確かめながら試してみるということになるでしょうか。

