



健康食品の選択⑥… ニセ科学を見抜く目

健康食品の世界には怪しい「科学的データ」が広まっていますが、「ニセ科学」も横行しているようです。2008.5.9付け朝日新聞朝刊に「ニセ科学」についての記事が載っていました。科学的に立証できない効果や効能をうたった商品を扱った19社が公正取引委員会の排除命令を受けたというもの。中には健康食品も含まれていました。公取委の排除命令件数は、このところ急増しているそうですが、その理由としては消費者の目が厳しくなってきて「通報」も増えていることが挙げられるとのこと。つまり、「ニセ科学」を見抜く目が正しく機能すれば不正、不当を避けることが出来るということです。

健康食品を選択するときに、良い選択をするためのポイントをもう一度ふり返ってみましょう。

1. 有効情報は正しいか:効果について確かな科学的証拠があるか
2. 商品の安全性は確かか:責任ある商品管理がされているか
3. その商品を取り入れる価値があるか:必要性が認められるか

ところで、有効性に対する「科学的証拠」はどのように考えればいいでしょうか。ヒトが口にするものが健康に効果があるかどうかについての情報にはおおむね次ぎのようなものがあります(信頼性のレベル:下にいくほど信頼性は高い)。

- ①昔からからだにいいと言われている(民間伝承)
- ②「効いた、治った」という報告(体験談)
- ③学者(研究者)が効果を発表している(試験管内実験または動物実験)
- ④医者が患者に試して効いたという症例報告(効いた人だけの例、少数例)
- ⑤食べる人と食べない人を偏らないように分けて、効果を比較する(比較試験)
- ⑥大人数を長期間(2万人、10年間など)追跡調査して確かめる(疫学調査)

以上のうち、科学的な証拠があると評価されるのは⑤と⑥ですが、さらにこれらの結果を学術論文として発表して他の研究者にも認められなければなりません。

さて、世に出回っている「健康食品」の場合はどうでしょうか? どうやら③や④を科学的データと称している場合が多いようです。といってもニセ科学というわけではないので、ある程度根拠はあるのですが、「科学的」と捉えるレベルが、立場によって異なるということでしょう。しかしヒトが食べて効くと標榜するには科学的検証が足りません。このことを伏せて意図的に効果を謳えば法に触れるばかりでなく、ニセやサギになってしまうこともありうるということです。

①の伝承的な食物には、現代の科学で効果が解明されているものも沢山あります。あくまでも自然の食物として取り入れれば、先人の知恵が生かされると思います。

