

食と健康について様々な情報が飛び交うなか、自分に必要な情報をどのように活用するかが大切になっています。「情報を正しく判断し、健康に暮らしたい」そんな願いを込めた、東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の連載です。

氾濫する健康情報に向き合うコツ

世の中には健康に関する情報があふれていますね。中には矛盾するものもあり、いったい何を信じたらよいのか混乱することも少なくありません。私たちはこれらの情報にどう向き合えばよいのでしょうか。

その情報の出典は？

情報の信頼性をはかるひとつの方法は、その情報の出典（雑誌や本の名前、ページ番号、著者名など）が書かれているかどうかを確認することです。その情報が科学的な根拠に基づいているかの指標になります。それがない「出所不明」の情報は、どの程度信頼できるのかも不明です。

誰にとって得する情報？

とはいえ、たとえ出典があったとしても、鵜呑みにしてしまうのはちょっと待ってください。その結果は情報発信者に都合のよいように改変されているかもしれません。たとえば、甘い飲料と肥満の関連に関しては、これまでに色々な研究で検討されていて、それらの結果をさらにまとめた研究も複数発表されています（文献1）。ところが図1のように、その研究の研究費の支出元によって、正反対の結論が示されていました。甘味飲料の企業からの研究費で行われた場合、6つのうち5つが甘味飲料と肥満の間に関連はないと結論づけていました。一方、企業ではなく、公的な研究費などで行われた場合、12のうち10の研究で甘味飲料は肥満と関連があると結論づけていました。甘味飲料の企業からの研究費をもらった研究者は、甘味飲料企業に不利な情報を出しづらかったのかもしれませんが、全く別の理由があるかもしれません。このような例もあることから、その情報で得をするのは誰かといった視点を持つことも、情報の見きわめには有効なようです。情報の発信者が得をするような情報の場合は、すぐに信用せずに、ほかの発信者の情報と比較してみたほうがよいでしょう。

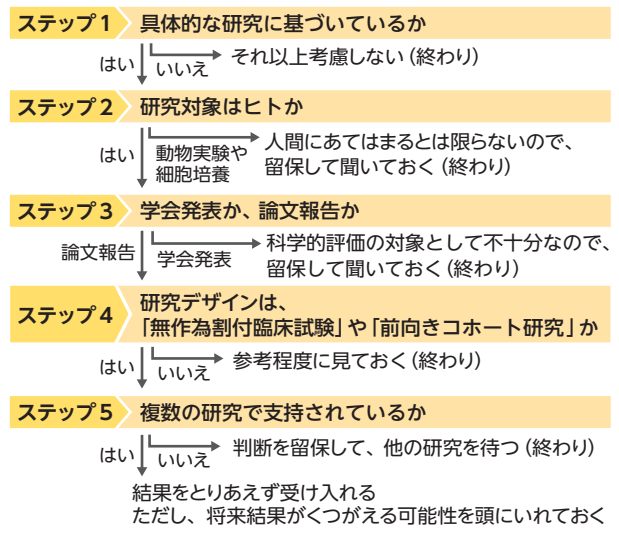
図1. 甘味飲料と肥満の関連を検討した複数の研究結果のまとめ：甘味飲料企業からの研究費で行われた研究の結果は、公的な研究費で行われた研究の結果と異なり、甘味飲料は肥満と関連がないとの結論が得られていました。

企業からの研究費で行われた研究か？	甘味飲料の摂取と体重増加のあいだに	
	正の関連がある	正の関連はない
はい (6)	1	5
いいえ (12)	10	2

ヒト研究？論文発表？複数ある？

さらに情報の中身までよく吟味して判断したいと思われる方は、図2のフロー（文献2）に従って判断するとよいかもしれません。ヒトを対象にしているか、論文に発表されているか、複数の研究で言われているか、などの基準を使うと、現時点で受け入れられる情報というのは意外と少ないことに気づくかもしれません。

図2. 健康情報の見分け方フロー図（文献2 表6-1改変）：各ステップの基準に基づいて判断するには、研究の内容を理解する必要がありますが、とても難しいかもしれません。けれども、受け入れられる情報はこれらの基準をすべて満たしたもののただ、ということを知っておくだけでも、氾濫する情報に翻弄されずに済むかもしれません。



ぜひ、今回ご紹介した方法を使って、氾濫する健康情報に向き合ってみてください。みなさんが情報を正しく判断し、健康な生活を送られますように。

半年間ありがとうございました！

参考文献 1. Bes-Rastrollo M, et al. PLoS Med 2013; 10: e1001578.
2. 坪野吉孝 「検証！がんと健康食品 健康情報の見分け方」 河出書房出版社 2005 (表 6-1 改変)



こばやしさとみ
児林聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学*を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。

*参考文献：「佐々木敏の栄養データはこう読む！」（佐々木敏（著）女子栄養大学出版部 2015）