

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「フードファディズム」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022
3月号
Vol.55号

コロナ感染拡大に不安な日々を過ごされているかと思います。正直なところここまで長引くとは思いませんでした。
まだ解明されていないことも多い中、「〇〇はいい」「△△は身体によくない」等、科学的な証明がないにも関わらず言い切ってしまう人や盛り上がりやすくなることが目につきます。
食品や栄養に限らず、このようなことは良くありメディアの紹介の仕方が意図的にそうになっていたりSNSで情報の一部だけが紹介されたり「都合のいい部分だけが独り歩き」していることも多いと感じます。
実際に、私にもメディアなどから〇〇がいい！とインパクトのあるある意見を求められることがありました。今回はフードファディズム要するに食品などを極端に評価することについて考えてみます。

私は地味な管理栄養士です

情報番組で食品が紹介された翌日にはその食品について聞かれたりします。しかし番組の伝え方が意図的に偏っていたり都合のよく解釈できる伝え方であるために「この食品食べれば〇〇なんですよ？」と言われる方がいます。「この食品に含まれる△△という成分には～という効果がある」といっても実際に～の効果を出すにはその成分10mg必要である、ということは△△を3kgも摂取しなければならぬ！！という非現実的なお話であることも。

聞く方の心はつかめるかもしれませんが、情報の一部だけを紹介することは意味がなくリスクなのでしたくありません。

〇〇だけダイエット

〇〇だけを食えば痩せられる夢のようなお話。あったらいいですね。

夢を壊してしまつてごめんなさい！管理栄養士としては「**何か一つだけを食べて例え体重が減っても一時的なものであったり身体に負担をかける**」のでお勧めしません。100歩譲って20台前半の若い方でしたら負荷がさほどかからないかもしれませんが。しかし長く続ければ将来の体がボロボロになってしまいます。〇〇だけで簡単に痩せるってサプリが過去にありましたが、違法薬物であったことが分かり禁止になりました。極端なことは結構怖いことです。賛否両論あるかと思いますが極端な炭水化物除去のダイエットもまだ科学的な蓄積データが少なく各学会でも方針が定まっています。確かに日本人は炭水化物の過多が糖尿病などを増加させている事実もあります。半分に減らす程度でいいのではないのでしょうか。

地味だけど、バランスのとれた食事が正解

そうは言っても「楽したいんだよ」ですよね。わかります。私とその魔法欲しいですから笑。
しかしその考えが太って不健康になってしまう！
栄養学を極めてきた自分が体感したことは「**私たちの体って食べ物で出来ている**」ってことです。楽したい気持ちよく分かります。今の習慣変えたくないのよく分かります。でも結局は日々の積み重ねです。どんなにテレビやネットで良いと言われていてもものも食べすぎれば毒です。水も塩も油も身体には必要なものですが、摂り過ぎれば病気になるります。良いと言われるものも、そればかりだと他の栄養素が摂れなくなります。

乳製品メーカーとゴマ製品メーカーに勤めていました

今でいうバズる。度々ありました。たくさん売れて良かったかという、個人的にはそんな簡単な話で済まなかったと思います。売れることは確かに良いことなのですが、この場合あくまで一時的な売り上げ増加。しばらくすると元に戻るんです。
これだと売上の恩恵以上に、メーカーでは大変なことになります。
①いつも購入して下さる方に届かなくなる。一見さんも大切なお客様ですがいつも購入して下さるファンは正直もっと大切なお客様です。
②ブームはすぐ去る。しかし品薄を解消するために無理をして増産します。原材料となる食品だけでなく包装やカップ、調味料など自社で確保しているわけではないので様々な会社に増産してもらって場合によっては通常以上の費用がかかります。そして在庫のリスクがあってやっぱりブームが過ぎて大量の在庫を処分しなければならなくなります。

では、どうしたいいの？

意図的かどうかは分かりませんが、視聴者は偏った知識を得ることがあります。今までの常識を覆すような極端なことを言う人は斬新的で恰好よく見えるかもしれませんが、やっぱり王道が正しいと思います。
〇〇がいい、△△はダメではなくて食品は様々な栄養素が複雑に組み合わせることで効果が発揮することを考えるといつもいつも言っていますが

毎食信号の色を意識すること

これで栄養バランスがおおよそ整います。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラ
バス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

