

## 特集：図書館の情報源を改めて考える

# わが国における栄養健康情報の現状と課題、そして図書館の役割

佐々木 敏

## はじめに

かつて病気は理由なく突然襲ってくるもので、防ぐ手段のないものだった。最近のできごとでそれに近かったのは新型コロナウイルス感染症（いわゆるコロナ）だろう。人と距離を取る、マスクをするなどいくつかの予防手段はあったが、急激な感染拡大（パンデミック）が起こった。現代医学が発達するまでは、病気にかかるかからないかは神様（または悪魔）が決めるもの、つまり運命、だと考えられていた。

現在の日本人の主な死因は循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）とがんである。これらは生活習慣病と呼ばれ、文字通り（すべてではないものの）、生活習慣のゆがみが原因となって起こる病気である。生活習慣は与えられるものではなく（ある程度はそういう面もあるが）、みずから選ぶものである。たとえばたばこを吸うか吸わないかを決めるのは神様（または悪魔）ではなく、自分である。つまり、病気は天から降ってくるものから自分で選ぶものに変わった。

## 「できる・できない」の問題よりも……

「わかってはいるけれど」とよく耳にする。「こんなに野菜を吃るのは無理。そこで……」と誘う健康食品のコマーシャルも目にする。ほがらかすぎる声が印象的だ。「からだに悪いものほどおいしい」と聞くこともある。ある意味そのとおりだと思う。なぜならば、「おいしい・まずい」を感じて体が食べ物を選ぶ仕組み（そしてその遺伝子）ができたのは、いま私たちが防ごうとしている病気ではなく、別の健康問題（特に飢餓と感染症）を中心だったはるか昔のことだからである。いわば、私たちは時代遅れの遺伝子をかかえながら、21世紀の病気を避けようと苦戦している。

もうひとつ。「できない」と考えていることはそもそもそうすべきことなのだろうか。「おいしい」ものは本当にからだに悪く、「まずい」ものは本当にからだによいのだろうか。もしかしたら、必ずしもそうではないかもしれない。だから、本当に役に立つ正しい栄養健康情報（食事や栄養と健康に関する情報）を選ぶことができ、それを確実に実践できる力を持つことがたいせつである。この力が栄養健康リテラシーである。そこで、わが国における栄養健康情報の現状と課題について2つの例を見たうえで、わが国で出版された書籍や日本語のインターネット情報を整理すると見えてきた現状から、なぜそうなってしまったかの理由について考え、最後に図書館に期待される役割についてまとめることにしたい。

## （例1）やせたいなら糖質制限か？

糖質とは、炭水化物のうち食物繊維を除いた部分である。糖質はごはんやパン、麺などすべての主食の主成分で、人の主なエネルギー源であるから、糖質を減らせばやせるのは当然である。図1は、肥満の人たちを無作為に2群に分け、片方の群に糖質制限食を取ってもらい、他方の群に対照食（相対的に糖質が多く脂質が少ない食事）を取ってもらって体重の変化を比較した19の研究結果を並べたものである（出典①）。平均の体重減少は糖質制限食群が7.8kg、対照食群が6.1kgだった。糖質制限食群のほうが対照食群よりも1.7kgだけ余計に体重が減ったが、これは統計学的には「偶然の範囲内」であり、両群ともほぼ同じだけ体重が減ったと結論された。ポイントは両群とも同じだけエネルギー（カロリー）を減らしたことである。

この結果からやせるための本質は糖質制限ではなくエネルギー制限であることがわかる。したがって、せっかく糖質を制限してもいつも以上に肉