



Part
6

Special
Feature

The
Future
of
Foods



食の情報と
うま
く
付
き
合
っ
て
い
く
た
め
に

Hatanaka Mioko

文畑中三応子

健康や美容という付加価値が
食に求められるようになって久しい。
トクホからダイエット食品まで、
食情報の氾濫が日常化した今日、
情報に踊らされないためには、
どうすればよいのだろうか。
健康食ブームの作られ方を検証し、
考察する。

写真 / AFLO, PICTA

食品の機能性表示解禁が、間近に迫ってきた。「サラサラな明日へ」とか「スツキリを求めるあなたに」というように、曖昧な表現しかできなかった体にいい食べ物「企業の自己責任」のもと、体のどこにどうよいか、具体的に表示できるようになる。

消費者庁が7月に新制度の概要を公表した。思った以上の規制緩和である。現行で機能性表示が許可されている「栄養機能食品」と「特定保健用食品(トクホ)」に続く3番目の制度となる。

12種類のビタミンと5種類のミネラルに限り、含有する栄養成分の働きのみ表示できる栄養機能食品、「脂肪を消費しやすくします」など、堂々と効果をうたえるものの、体の特定部位への言及は原則的に認められないトクホに対し、新制度では医薬品だけに許されていた「胃腸の調子を整えます」や「免疫機能を強化」といった、より明確な表示が可能になる。個別に国の審査を必要とするトクホとは違い、企業は発売前に科学的根拠を含む商品情報を届け出るだけでよく、審査はない。

法律上の定義がない「いわゆる健康食品」には、万能・絶大な効果を期待させる思わせぶりの誇大宣伝が横行している。有効性や安全性、品質に関しては野放し状態のため、医薬品成分を含む製品も多く、健康被害の温床でもある。しかし、新制度は安倍政権の成長戦略の一環として、消費者保護より

よる礼賛発言も、かなり異常だった。紅茶キノコは商品化されず、種菌を無料頒布という方式だったから企業からコメント料を貰ったわけでもないだろうに、大勢の作家、評論家、政治家、芸能人たちがおそらく善意から、正体もよくわからない謎の物体の霊験を熱烈に語り、少なからぬ医者・科学者も太鼓判を押した。

当時の防衛庁長官は「キノコ党」の急先鋒で、「ウクライナちゃん」と愛称までつけて「胃腸が強くなって便通がよくなり、肩凝りも治った」と各所で語った。「ひたいがピカピカと光って精気があふれてくる」とは、文壇の大御所の言。「コレステロール値が1年で正常に。今ではコーラがわりにいただいています」と手放して誉めた女性解放運動家は、広告塔の一人になった。

その後の検査で酢酸と酵母が主成分と判明した紅茶キノコが劇的な薬だったはずはないが、健康食となるとだれもが理性と教養が後退して、非合理的な情報を鵜呑みにしがちになる。

騒ぎの出所になった『紅茶キノコ健康法』(地産出版)は、明治生まれの著者が紅茶キノコの来歴、薬効、体験談、培養法や飲み方を訥々と語るスタイルをとっているが、実際に書いたのは元読売新聞社会部長、埼玉新聞論説委員を歴任したジャーナリスト。読むとは非でも試したくなる健康食のお手

健康食品市場の拡大を優先して持ち出された。取得までに時間と費用がかかるトクホのハードルをぐっと下げた、企業にやさしい制度である。

効果がわかりやすくなるのはよいとしても、安全性と有効性は企業まかせでどこまで保証されるのか。しかも、新制度の対象は錠剤やカプセル形のサプリメントだけでなく、加工食品、生鮮食品などの食品全般に広げられるのである。実施は来春の予定。それでも氾濫する食べ物の健康情報を見極める力が、ますます求められる。

健康、美容、ダイエット ―食に付加価値を求める時代

日本の食の流行現象を調べると、年代を追うにつれ「体にいい」という付加価値が力を持ってきたことがわかる。とくに2000年代以降は、ブームになった食べ物のかなりの割合が、健康、美容、ダイエットがらみ。フードファディズムに類する事例も多かった。

フードファディズムとは、「食べ物と栄養が健康維持・増進や病気に与える効果を過大評価すること」。ヘルシーフード先進国のアメリカで生まれたこの概念の紹介者、高橋久仁子群馬大学教授が「食・栄養に関連する神話、詐欺、あるいはインチキまがいの治療法で健康を得る、病気の解決を図る等を包括する」と書いているように、メ

本のような一冊だ。かつて中国渤海で珍重された不老長寿の霊薬であり、長年愛用されているソ連バイカル地方の長寿村ではいまだかつてガン、脳卒中、心臓病による死者がないという出自から始まり、共産党員の都議が日本で最初に培養して以降のストーリーがルポルタージュ風に綴られ、人口増加と食糧難、ガン対策と老人問題にまで話が拡大する。菌を入手すれば簡単に作れる手軽さと、とりわけ経費の安さが強調された。

しかし、ブームの過熱につれて菌を家庭で培養する危険性、効果を疑問視する学者の発言も増えて急速に下火になり、その年の冬には呆気なく消えた。流行は泡のようなものだが、日本人は実に熱しやすく冷めやすい。ゴーストライターの小川清は後年、『文藝春秋』で「紅茶キノコのフィーバーぶりを目のあたりにすると、私には、戦時中の過熱ぶりと同質の何かが感じられてならなかった。これは戦時中、軍部に反感を抱きつつ新聞記者としての一時代を送った私の自戒でもあり、教訓でもある」と書いている。自分で仕掛けておいて何をかいわんやだが、今でも情報を送る側と受け取る側、双方の教訓になるだろう。

食に何を求めるのか

紅茶キノコは公害・薬害が社会問題化し、近代科学と近代医療への不信感

ディアや健康食品産業が垂れ流す、根拠は薄いがもつともらしい情報に、私たちは何度も踊らされてきた。

「紅茶キノコ」ブームの教訓

戦後の日本で健康食ブームが頻繁に見られるようになったのは1970年代。75年の春から秋にかけて爆発的なブームが日本全国を席巻した「紅茶キノコ」は、フードファディズムの特徴が凝縮したプロトタイプである。

これさえ飲め(食べれば健康になる、万病が治る、痩せると吹聴され、流行する食べ物を私は「不老長寿系」あるいは「栄養神話系」ファッショントと呼んでいるが、その史上最初でおそらく最大のヒット作だろう。

広口のガラス瓶に砂糖入りの紅茶と菌の小片を入れ、ガーゼで蓋をして1、2週間置いておくと液面いっぱいにブヨブヨした分厚いキノコ状の塊ができる。酸っぱくなった培養液は1日コップ3杯で元気潑刺、続けて飲めば万病が完治、ニキビやアザなど女性にとつての美容の大敵まで治り、ガンさえ悪化が止まる等々、奇跡的な効果を発揮する特効薬だと喧伝され、口コミで菌が人から人に譲られて文字通り異常繁殖し、約500万の家庭(5軒に1軒とも)が栽培したといわれる。

相次いだ雑誌、テレビでの著名人に

が膨らんだ1970年代の徒花といわれるが、2000年代にテレビの健康バラエティー番組から火がついた「一品ダイエット」ブームの群れは、紅茶キノコに匹敵する凄まじさだった。

ココア、赤ワイン、豆乳にがり、寒天、朝バナナ……。平凡な食べ物がまことしやかな栄養・医学情報で誇大に演出された結果、突如として万能健康食に祭り上げられた。番組の内容がすべて捏造だった2007年の納豆ダイエットは、悪質なフードファディズム事件として記憶に新しい。日本人の抱える健康不安は、1970年代をはるかに凌いでしまっている。

食べ物とはしかに体を作るものだが、食事は医療行為でもなければ食品は医薬品でもない。ましてや万能の食べ物など、あり得ない。もし何にでも効く食べ物が存在するならば、とくに研究されて薬になっているはずだ。

最近、不食や断食、少食を勧める健康本がよく読まれているという。そんな過激な極論が人気を得るのは、抑圧的なまで過剰に生み出される健康食への不信と反動からかもしれない。

溢れる食の情報から私たちは自分に都合のよい部分だけを拾い出しがちだが、まずは常識を発動させれば、選択はおのずと絞られるだろう。なにより、健康は生きる目的ではなく、よりよく生きるための手段だし、食の楽しみは健康だけではないのである。



文 畑中 三応子

Hatanaka Mioko

ライター、編集者。編集プロダクション「オフィスSNOW」代表。『シェフ・シリーズ』『暮しの設計』編集長を経て、各種の料理本の編集に携わりながら近現代の流行食を研究、執筆。著書に「体にいい食べ物はなぜコロコロと変わるのか」(ベスト新書)、『ファッションフード、あります。――はやりの食べ物クロニクル1970-2010』(紀伊國屋書店)などがある。

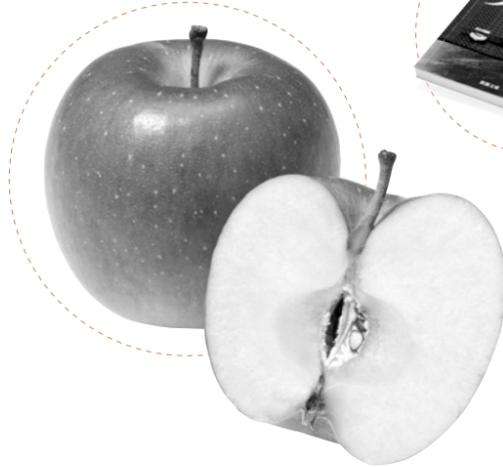


1974

紅茶に砂糖、
菌を入れ発酵させる
紅茶キノコ

1992

3食の代わりに
食べる手軽さで
大流行



1995

「粗食」という言葉を
認知させた一冊



1999

ストレートなタイトルで
ベストセラーに



2006

脂肪吸収抑制効果があると
根強い人気の
ウーロン茶



2012

実年齢より若く見える
著者のルックスも
話題に



2011

野菜、果物を
摂取できると
若い女性に大人気



年表 食の流行と 情報の相関史

- 1974 中満須磨子『紅茶キノコ健康法』刊行*
- 1977 「豆乳」発売
- 1980 こんにやくダイエット
- 1980 鈴木その子『やせたい人は食べなさい』刊行
- 1981 缶入りウーロン茶発売
- 1984 「飽食の時代」流行語に
- 1985 「1日30品目」提唱
- 1991 トクホ誕生*
- 1992 リンゴダイエット*
- 1994 ミネラルウォーターダイエット*
- 1995 ココアダイエット
- 1995 幕内秀夫『粗食のすすめ』刊行*
- 1996 「成人病」を「生活習慣病」に改称
- 1997 ダイエット食品「スリムドカン」発売
- 1999 『買ってはいけない』（『週刊金曜日』ブックレット）刊行*
- 2000 「21世紀における国民健康づくり運動」スタート
- 2001 栄養機能食品制度導入
- 2002 サプリメント急成長*
- 2003 健康増進法施行
- 2003 「ヘルシア緑茶」発売
- 2005 食育基本法施行
- 2005 トクホの種類拡大
- 2006 「黒烏龍茶」発売*
- 2007 テレビ番組による納豆ダイエット捏造*
- 2008 特定健康診査（メタボ健診）開始
- 2008 ゼロ食品・飲料続々発売
- 2009 消費者庁発足
- 2010 タニタ『体脂肪計タニタの社員食堂』刊行
- 2011 グリーンスムージー・ブーム始まる*
- 2011 塩麹ブーム始まる
- 2012 コーラ飲料初のトクホ発売
- 2012 南雲吉則『「空腹」が人を健康にする』刊行*
- 2012 山田悟『糖質制限食のススメ』刊行
- 2013 若杉友子『長生きしたけりゃ肉は食べるな』刊行
- 2013 柴田博『肉を食べる人は長生きする』刊行
- 2013 夏井睦『炭水化物が人類を減らす』刊行
- 2014 紅茶キノコが「Kombucha」の名前で逆輸入*
- 2014 「食品の新たな機能性表示制度」検討会終了

「健康」「美容」を追い求め、
モノだけではなく
情報も食べる時代を、主な法制度や
ベストセラー本から振り返る。

*を付した事例は写真でも紹介しています。



1991

特定保健用
食品制度が成立し、
トクホマーク誕生

1994

「エビアン」
「コントレックス」の
日本法人設立



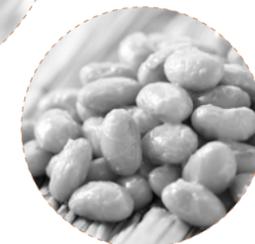
2014

紅茶キノコのレシピ本が
「Kombucha」の
名前で刊行



2002

「食品」に指定され、
気軽に買えるように



2007

スーパーで
品切れ続出も
記憶に新しい