

納豆のダイエット情報

2007年1月7日、「納豆のダイエット効果」を紹介したテレビ番組の影響で、全国の納豆売り場から納豆が消えたと報道され、納豆メーカーが「申し訳ございません」と謝っていた。なんか変だと思いませんか？「ありがとうございます」の間違いでは？謝るべき人は別にいると思っていたら、20日に制作者である関西テレビの社長らがお詫び会見をしていた。データのねつ造があったという。ダイエット効果については、DHEA という一種のホルモンにダイエット効果があるという米国の大学教授の研究に基づいていて、大豆のイソフラボンが DHEA を増やすということであった。この学説は科学的検証に耐えうるものであったのか？人の健康に関わることであるにもかかわらず、この手の企画が何度も繰り返されるのは、送り手側と受け手側の思惑が大きく異なっているからであろうか。

この種の番組は**娯楽番組**であって、**医学番組でも科学番組でもない**という開き直りとも見える作り手側の言い分があると聞く。つまりテレビの視聴率がとれる「目新しい、おもしろい情報」はおおむね**信頼性のレベルの低いものが多い**のである。

一方、受け手側は**全面的にテレビを信じている**。専門家の解説も耳には入らない（ときにえせ専門家もいるが）。今回のインタビューでも「あるある・・・を信じていたのに」「裏切られた気がする」などが多かったようだが、**信じてはいけない**のである。

①1日2パック ②朝晩食べる ③よく混ぜて20分放置してから食べる。

これがダイエット処方とか。全国で何人の人が納豆をかきまぜたのだろうか？

<あるドラッグストアで> 40代の女性客：「納豆を食べるのが疲れてきたので、簡単に飲めるナットウキナーゼはないの？」 薬剤師：「なぜそんなに納豆を食べなければならないの？」 客：「ダイエット、ダイエット！」 薬：「納豆では無理だと思えますが・・・」 客：「息子はやせたよ。ご飯を少しにして納豆を2パック食べて」 薬：「??（あたりまえでしょ。カロリーがグンと落ちているのだから）」 薬：「でもそんな食生活ずっと続けられますか？」 客：「だからナットウキナーゼを飲みたいのよ」 薬：「ナットウキナーゼと納豆は違いますけど」・・・ああ。

ところで納豆ですが、優れた栄養源としての他に、ヒトでの機能が認められているのは、納豆菌が作り出すビタミンK₂の二つの作用と消化吸収促進作用・整腸作用のみです。ビタミンK₂の作用：①血液の凝固因子の合成を促進する作用、②カルシウムが骨になるのを助ける作用。ダイエット効果も血液さらさら効果もまだ科学的な手法で確かめられてはいません。一見科学的な「健康番組」には一定の距離を置いて楽しむのが身のためようです。