



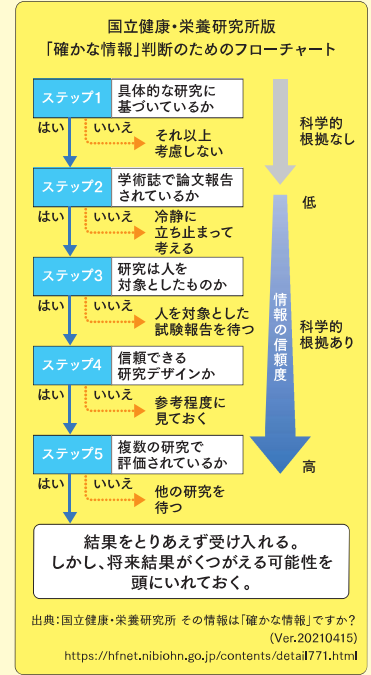
ネットなどのメディアを通じて、牛乳乳製品に関するたくさんの情報が発信されています。科学的な知見やデータだけでなく、中には真偽のはっきりしない「ウワサ」や「ギモン」も。このシリーズでは、そんな気になる疑問を取り上げて、Jミルクの担当者が最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。

今回は、SNSでよく見られる健康や栄養に関する情報を、どのように判断・評価すべきかを考えます。

## Q メディアやSNSの栄養・健康情報とどう向き合えばいい？

A 「〇〇は体に良い」「〇〇を食べると病気が治る」「〇〇は体に毒、危険だ」「〇〇を食べると病気になる」のように、特定の食品や栄養、健康方法などを過大評価したり、有害とみなしたりする情報がメディアやSNS上で見られることがあります。こうした消費者を混乱させる栄養・健康情報の真偽を見極め、正しく理解し、活用するリテラシーの向上が求められます。しかし、人はもともと「ニセ」情報に惑わされやすいと言われていて、根拠不明の食の有害情報において、繰り返しターゲットとされるものの一つが「牛乳」です。Jミルクが2021年に実施したTwitter分析でも、牛乳の健康や栄養に関するさまざまなネガティブ投稿

が見られました。国立健康・栄養研究所では、情報判断のためのフローチャートを作成、公開しています。牛乳に関する有害情報に出会っても、うのみにせず、まずは立ち止まって、その情報が根拠として「事実」や「研究」の信頼性を確認することが大切です。幸い、栄養豊かな牛乳は豊富なエビデンスが蓄積されています。信用度を確かめて惑わされないようにしましょう。



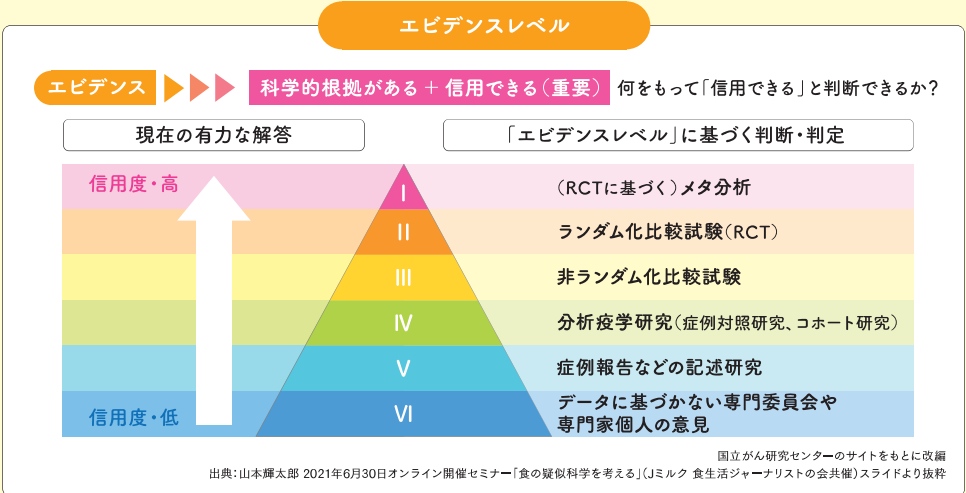
### Twitterに見られる牛乳のネガティブ投稿の例

- 日本人は牛乳の成分を分解できない人が多い、牛乳が合わない・乳糖不耐症である
- 牛乳アレルギー・アトピーに関するもの
- 牛乳は汚染されている・放射能の影響を受けている
- 新型コロナウイルスのワクチンを接種した人が牛乳を飲むと悪影響がある
- 牛乳でカルシウムは摂れない・骨粗鬆症予防にはならない
- 牛乳はがん細胞を促進させる・がんになりやすい
- 牛乳を飲んでお腹をこわした・下痢になった
- 牛乳は危険・病気を引き起こす

## Q データを根拠に「牛乳は有害」とする情報は信用できるの？

A 牛乳ほど科学的に研究をされながら、一方で両極端な言説にさらされてきた食品は多くはありません。牛乳有害説の根拠の大半はいわゆる「疑似科学」に基づいています。疑似科学とは、「科学的な外観を備えているものの、実際には科学としての要件を満たしていないために誤った結論に至った研究や、それに基づく主張」と定義されています。科学と疑似科学を区別する際の指標として、特にポイントとなるのが「データの観点」です。昨今のアンチミルク情報の根拠となるデータは完全にウソというはまれで、何らかの科学的根拠(エビデンス)が添えられていることがほとんどです。

そのエビデンスの研究デザインを知り、エビデンスの「信用度」をはかることが、疑似科学を見極める手がかりとなります。試験管レベルの研究から、動物実験、ヒト試験とエビデンスレベルは上がっていきますが、ヒトを対象とした研究でもその研究デザインによってエビデンスレベルは異なります。そして現在、最も信用度が高いとされるのが、複数の研究結果を収集して統合・分析するメタ分析(システマティックレビュー)です。エビデンスレベルに加えて、査読付き論文(掲載に審査がある論文)であるか、掲載された媒体の質なども判断材料になります。



FACTBOOK 「疑似科学と牛乳」(Jミルク)

Jミルク 疑似科学と牛乳

### あ と が き

食や健康に関する疑似科学的情報は、消費者を混乱させ、健康被害や疾病を悪化させてしまうことにつながります。特に牛乳有害説に出会ったら、その根拠となる研究の信用度を必ず確認することが大切です。Jミルクでは、科学的根拠を基にした正確な情報の蓄積と提供を続けています。

Shuji Ikegami  
 学術調査グループ 部長 池上 秀二 info@j-milk.jp