原	著
---	---

新聞に掲載された「食に関する健康情報」について

品 田 佳世子 有 明 幹 子 阿 部 智 川 口 陽 子

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 環境社会医歯学系専攻 国際健康開発学講座 健康推進歯学分野

(主任：川口陽子教授)

(2002 年 6 月 28 日 受付)

Health Information on Nutrition in Newspaper Articles

SHINADA Kayoko, ARIAKE Motoko, ABE Satoshi and KAWAGUCHI Yoko

Oral Health Promotion, Department of International Health Development, Division of Public Health,
Graduate School, Tokyo Medical and Dental University
(Chief : Prof. KAWAGUCHI Yoko)

The purpose of this study was to review health information on nutrition in Japanese newspaper articles. The Nikkei Database was used to select articles published in five major newspapers : Asahi, Sankei, Nikkei, Mainichi and Yomiuri. All these dailies have nationwide circulation. The search period was for 7 years, from January 1993 to December 1999. The keywords “diet,” “health,” and “nutrition” were used. Consequently, 182 articles were selected and analyzed by determining content and coverage. The articles were published to be targeted for the general population : 123 (67.6%), schoolchildren : 21 (11.5%), and elderly : 18 (9.9%). The main source of the newspaper articles on diet was health professionals, such as nutritionists and medical doctors. As diet related health problems, the lifestyle-related diseases, obesity, hypertension, and mental health were introduced in the newspapers. Few articles commented on the relationship between oral health and diet, and dental professionals were not much involved in providing health information on diet. The newspaper is a major source for the general public to obtain health information. It is clear that oral diseases and functional disorder influence daily eating habits. It was suggested that dental professionals should provide such information to the general public, using many occasions, such as conducting health guidance at dental clinics, health education at health centers or schools, and also through mass media.

I. 緒 言

日本人の栄養摂取量，食品の嗜好，食行動などは時代の推移とともに大きく変化してきた。戦後の食料が足りないことによる栄養不足が問題となっていた時代から，近年では栄養過剰や極端なダイエットによる栄養の偏りなどが憂慮される時代になっている。時代や社会環境の影響を受けて，日本の伝統的な食文化や食習慣は変化している。一方，「食に関する好み」は人それぞれで，「好き嫌い」や「健康・疾病との関連」を含めて，だれもが「食」に関して『一言』もっているのも事実である^{1,2)}。

新聞，雑誌，テレビなどのマスメディアからの情報は，食の時代性とともに，個人の「食」に対する意識，態度，行動にも大きな影響を与えている^{3~8)}。現在，健康志向の時代背景のもと，さまざまな食に関する情報がマスメディアから発信されている。テレビの健康番組で，「ある

食品が身体にいい」と放映されると，翌日にはその食品が売り切れてしまう例がある。このような情報番組で，正しい適切な情報が人々に伝えられることは好ましいが，科学的根拠のない情報や一部のみにしか通用しない情報が報道されると，人々は誤った危険な行動をとってしまう可能性がある。マスメディアからの情報は，同時に多数の人々に伝えられるので，内容を吟味して情報提供することが重要である。

本研究では，日本においてこれまでどのような「食」に関する健康情報が一般の人々に伝えられてきたのか，また，「歯や口腔の健康」と「食」との関連についてはどのように取り上げられてきたのか，日本の新聞に掲載された食関連の健康情報記事の傾向と変遷について検討を行った⁹⁾。

II. 方 法

日経総合販売株式会社テレコンサービス網のデータベース「日経テレコン」を利用して、新聞記事の検索を行った。全国紙である朝日、産経、日経、毎日、読売(東京、大阪、西部)新聞を対象とし、1993年1月から1999年12月までの7年間を対象期間とした。キーワードとして「食」「健康」「栄養」の3つの用語を用い、そのなかから読者の投書欄の記事、本の紹介記事、地方版に掲載された記事などを除外し、一般の人々に「食に関する健康情報」を伝える全国版の紙面に掲載された新聞記事182件を選択し、その内容の分析を行った。

記事内容を客観的に分析していくために、あらかじめ食情報に関する項目表を作成し、記事のなかにその項目に関する記載があるか否かの検討を行った。表には、「1. 対象者」「2. 記事内容の種類」「3. 食と関連した疾病の種類」「4. 栄養素や食品」「5. 食生活・食行動」の5項目を並べ、さらにいくつかの小項目を付け加えた。記事内容を読んで記載の有無を項目表に記録し、その結果をまとめて分析した。

III. 結 果

新聞の記事内容を分析した結果、以下の結果が得られた。

1. 対象に関しては、子供も成人も含めた一般的な内容の記事が123件(67.6%)と最も多かった。対象を特定した記事としては、小学生や中学生などの学童に関する食問題を取り上げたもの:21件(11.5%),高齢者に関するもの:18件(9.9%),成人に関するもの:17件(9.3%)が多かった。乳幼児、大学生、障害者などを対象として、食に関する情報提供を行っている記事は少なかった(図1)。

2. 食関連の記事内容の種類としては、専門家が関与して書かれたものが138件(75.8%)で最も多かった。専門家としては医師、管理栄養士、栄養学関連の大学教授などが多く、歯科医師による情報提供はわずか3件(1.6%)であった。また、国民栄養調査や特定の集団を対象とした食生活調査などの結果を引用して、報告している記事が全体の62件(34.1%)認められた。さらに、素人の食に関する体験の取材記事:19件(10.4%),新商品の紹介をしている記事:12件(6.6%),調理方法の紹介記事:12件(6.6%)などがあった(図2)。

3. 食と関連して、健康や疾病についての情報を提供している記事が多くみられた。食との関連で解説されていた疾病としては、生活習慣病(成人病):37件(20.3%),肥満:28件(15.4%),高血圧:21件(11.5%),心の健康(ストレス, イライラ, キレる):21件(11.5%),

図1 食情報の対象者

図2 記事内容の種類

図3 食と関連して述べられた疾病の種類

がん:18件(9.9%),糖尿病:18件(9.9%),心臓病:17件(9.3%),老化(長寿):16件(8.8%),脳卒中:9件(4.9%),骨粗鬆症:9件(4.9%),咀嚼障害:8件(4.4%),高脂血症:7件(3.8%),う蝕:6件(3.3%),味覚:6件(3.3%),胃腸病:6件(3.3%),摂食嚥下障害

図4 記事のなかで取り上げられた栄養素・食品

図5 食生活・食行動に関する内容

害：5件(2.7%)などがあった。その他の疾病としては貧血、便秘、口臭、エイズ、アレルギー、肝炎、低血圧などが取り上げられていた(図3)。

4. 記事のなかで特に述べられていた栄養素や食品としては、カルシウム：31件(17.0%)、塩分：28件(15.4%)、カロリー：28件(15.4%)、ビタミン・ミネラル：26件(14.3%)、食物繊維：21件(11.5%)、野菜：21件(11.5%)、脂肪：20件(11.0%)、コレステロール：17件(9.3%)などがあった(図4)。

5. 食生活や食行動に関する項目として記事のなかで指摘されていた内容は、栄養のバランスへの注意：51件(28.0%)、食教育の必要性：40件(22.0%)、不規則な食習慣：32件(17.6%)、日本の伝統食：24件(13.2%)、食の楽しさの重要性：22件(12.1%)、欠食：21件(11.5%)、栄養補助食品(健康食品)：18件(9.9%)、給食：18件(9.9%)、海外の食事情：18件(9.9%)、食品数の増加：15件(8.2%)、ダイエット：15件(8.2%)などであった(図5)。また、食生活や食行動の問題点の指摘だけでなく、運動の必要性：29件(15.9%)や食生活改善のための助言：48件(26.4%)を述べた記事もみられた。

IV. 考 察

食はすべての人々に共通する話題であり、さまざまな食に関する健康情報が氾濫している。本研究では、マスメディアによる食情報の概要と傾向を把握するために、1993～1999年に5つの新聞に記載された食関連の健康情報について分析を行った。

その結果、約2/3の記事が子供から高齢者まで、だれにでも共通する話題を提供していた。小学生や中学生に対しては、O-157と関連した給食の話題や、心の健康と食との関連から、イライラしたりすぐキレたりする子供の食生活の問題点を指摘する記事があり、その時代のトピックスと結びつけて食に関する情報が提供されていた。子供のときからの食教育の必要性を訴える記事が多かったが、栄養に関する知識だけでなく、家族と一緒に楽しく食べることや、食事づくりから参加することの重要性を伝えている記事もあった。現在の日本は、「孤食」「個食」の子供が多い生活・社会環境であるが、そのような状況下では理想的な食生活を実践することは不可能である¹⁾。食生活指導を行う場合には、無理なく毎日実践できるアイデアや助言が必要であると思われた。

高齢者の食に関する記事は、9月の「敬老の日」に合わせて長寿食などの話題で提供される場合が多く、また、近年大きな社会問題となっている高齢者の摂食嚥下障害や咀嚼障害に対する対応を述べた記事もみられた。

新聞記事のなかでは、カルシウム不足、塩分の過剰摂

取, カロリー, 食物繊維などが, それぞれ骨粗鬆症, 脳卒中, 肥満, 便秘などと関連させて, 情報提供されていた。取り上げられた疾病のなかで一番多かったのが生活習慣病 (成人病) であり, 具体的には高血圧, がん, 糖尿病が挙げられていた。小児成人病などを例にして, 子供の頃からの正しい食習慣修得の大切さが強調され, 毎日の食生活を振り返って見直してみようとする記事も多かった。また, 食品数を増やして, 栄養バランスを考えた食生活を送り, 日本の伝統食を大切に, 運動を行い, ストレスを減らすことが, 健康のために大切だと読者に伝える記事が全体的にみて多かった。

今回調査した新聞記事の内容は, 栄養学的また医学的側面からみて妥当なものであり, 不適切だと考えられる話題提供は見当たらなかった。しかし, 記事を読んで, 低血圧で必要がない者が減塩を試みたり, 人によっては健康に良いと書かれている栄養素や食品を頻繁にあるいは過剰に摂取する傾向がないとはいえない。新聞などによるマスメディアからの健康情報は, あくまで一般的なものであり, 個人個人の状況には適さない場合もある。食の個別性は高いため, どのようなメディアを使用しても, すべての人に共通する情報を提供することは非常に難しい。

また, 実際に人々に動機づけを行い, 食に関する行動変容を期待するならば, マスメディアから得た知識や情報内容を, さらに専門家が後押ししていくことが必要である。すなわち, 医師, 歯科医師, 栄養士, 教師などが同じ内容のメッセージを, 個別にも助言・指導していくことが効果的と考えられる^{1,10,11)}。

口腔は「消化管の入り口」であり, 「咀嚼」, 「摂食嚥下」, 「味覚」などの口腔の機能は, 食べるための重要な要素である。また, 口腔の二大疾患であるう蝕や歯周病によって歯が欠損すると, 食物を細かく咀嚼できなくなるため摂取食品に制限が生じ, 周囲の人と一緒に食事や会話を楽しむことができなくなる場合も多い。このように, 口腔の機能や疾患は食生活に大きな影響を与える¹²⁻¹⁹⁾。しかし, 本研究の結果, 「歯・口腔の健康」と「食」との関連を取り上げた記事は非常に少なく, また, 歯科専門家が関与している記事はごくわずかであることが判明した。すなわち, 歯科専門家が考える「歯・口腔の健康」の重要性は, 「食の健康情報」を通して, 一般の人々にこれまで伝えられていないと考えられた。

平成 12 年 3 月に, 厚生省がまとめた『21 世紀における国民健康づくり運動』(略称: 健康日本 21)において, 今後, わが国が取り組まなければならない疾患として「がんを減らす」, 「脳卒中を減らす」, 「心臓病を減らす」, 「自殺を減らす」と並んで, 「歯の喪失を減らす」が取り上げられ, 2010 年までに達成すべき「歯の健康」の目標値が

具体的に提言された²⁰⁾。また, 「高齢になっても歯の喪失が 10 歯以下であれば食生活に大きな支障を生じない」という研究結果に基づき, 生涯にわたり自分の歯を 20 歯以上保って健全な咀嚼能力を維持し, 健やかで楽しい生活を過ごそうという「8020 運動」が提唱・推進されている^{21,22)}。

う蝕や歯周病のために歯科診療所を受診する患者は多く, また, 母子保健活動や学校保健活動を通して歯科専門家が一般の人々と接する機会は多い。今後, 歯や口腔の健康を通した全身の健康づくりや QOL の向上を目指していくために, 歯科専門家は, 診療所における個別の保健指導, 学校などでの集団を対象とした健康教育, さらに新聞やテレビなどのマスメディアを通して, すべての人に共通する「食べる」という身近な話題を利用し, 食に関連した口腔の機能, 栄養, 食習慣・食行動に関する健康情報を, もっと発信していく必要があると考察された。

V. ま と め

日本においてこれまでどのような食に関する情報が一般の人々に対して提供されてきたのかを検討するために, 1993~1999 年に朝日, 産経, 日経, 毎日, 読売新聞に掲載された「食に関する健康情報」を伝える記事 182 件の内容について分析を行った。その結果, 子供も成人も対象とした一般的な内容の記事が最も多かった。また, 生活習慣病や肥満など, 食に関連した疾病についての情報を提供する記事や, カルシウムの不足, 塩分の過剰摂取, カロリー摂取, 食物繊維の必要性などを指摘する記事がみられた。しかし, 「歯・口腔の健康」と「食」との関連を取り上げた記事は非常に少なく, 歯科専門家が関与している記事はごくわずかであった。歯や口腔の健康を通した全身の健康づくりや QOL の向上を目指していくために, 歯科専門家は食に関連した歯科保健の重要性について, 保健指導, 健康教育, マスメディアを通してもっと情報発信していく必要があると考察された。

本研究の一部は, 財団法人 全国米穀協会の研究助成金により行われた。

文 献

- 1) 足立乙幸編著, 秋山房雄共著: 食生活論. 東京, 2000, 医歯薬出版, 79-121.
- 2) 鈴木 健編: 公衆栄養学. 東京, 1998, 医歯薬出版, 85-112.
- 3) 高江洲義矩編: 保健医療におけるコミュニケーション・行動科学. 東京, 2002, 医歯薬出版, 43-54.
- 4) 刀川 真, 中嶋聞多: 医療情報に関する市民等の意識調査 新聞記事の内容分析に基づいて. 医療情報学 20: 327-333, 2000.

- 5) 渋谷 鮎, 加來洋子, 谷津三雄: 報道機関紙 (誌) にみられた麻酔・歯科麻酔事故に関する記事について 過去 20 年間 (1981~2000) の分析から. 日歯麻誌 29: 340-352, 2001.
- 6) 川口陽子, 森尾郁子, 山田里奈, 品田佳世子, 田中健一: 新聞に掲載された 10 年間の齲蝕予防関連記事の分析. 口腔衛生会誌 49: 666-667, 1999.
- 7) 吉長元孝: 【マスコミュニケーションと公衆衛生】公衆衛生におけるソーシャル・マーケティングの活用. 公衆衛生 64: 619-623, 2000.
- 8) 清野博子: 【マスコミュニケーションと公衆衛生】公衆衛生における情報提供への提言. 公衆衛生 64: 624-627, 2000.
- 9) 川口陽子: ごはん食基礎データ蓄積事業報告書「歯科保健状況と米およびごはん食を中心とした食生活行動に関する研究」. 東京, 2001, 全国米穀協会, 114-141.
- 10) 岡田昭五郎監修, 川口陽子, 中村千賀子監訳: オーラルヘルスプロモーションー21 世紀の健康戦略ー. 東京, 1994, 口腔保健協会, 206-209.
- 11) 石川雄一: 新保健医療への行動科学的アプローチ. 東京, 1988, 日本ヘルスサイエンスセンター, 19-21.
- 12) 寺岡加代, 柴田 博: 高齢者の咀嚼能力と口腔内状況ならびに食生活との関連性について. 老年歯科医学 10: 11-17, 1995.
- 13) 寺岡加代, 柴田 博: 高齢者の咀嚼能力と身体活動性および生活機能との関連性について. 口腔衛生会誌 44: 653-658, 1994.
- 14) 江田節子: 幼児う蝕に関する生活習慣とその因子. 小児保健研究 60: 757-763, 2001.
- 15) 石井莊子, 坂本元子: う蝕に関与する生活状況とその因子. 栄養学雑誌 39: 157-164, 1981.
- 16) 森江才恵, 他: 老年者の食生活に関する調査 (第 1 報) 食物の嗜好について. 老年歯科医学 9: 120-131, 1994.
- 17) 一宮頼子: 成人女性の口腔内状況と食生活との関連性. 口腔衛生会誌 45: 196-214, 1995.
- 18) 山田晴子, 他: 歯科来院高齢患者の栄養摂取・食生活と口腔状況の関係 国民栄養調査との比較. 歯学 83: 565-572, 1995.
- 19) 森田一三, 他: 80 歳で 20 歯以上保持する者の栄養食事調査. 口腔衛生会誌 46: 241-247, 1996.
- 20) 厚生省: 健康日本 21 (21 世紀における国民健康づくり運動) 報告書. 東京, 2000, 健康・体力づくり事業財団, 23-165.
- 21) 榊原悠紀太郎編: 老人保健法に基づく歯の健康教育, 歯の健康相談の担当者となったら. 東京, 1989, 日本歯科評論社, 157-164.
- 22) 厚生科学研究運営協議会編: 伝承から科学へ II, 口腔保健と全身的な健康状態の関係について. 東京, 2000, 口腔保健協会.