## はじめに

を注文すべきか、一番おいしそうな品を選ぶべきか? る段になって、私はよくある悩ましい状況に立たされていることに気づいた。「健康によい」品 私たちは、ここインディアナ州のすてきなレストランに彼を連れていった。メイン料理を注文す せんだって、旧友が訪ねてきた。彼は食べるのが好きで、私の妻も私も食いしん坊だ。そこで

ステーキを選んだ。出てきた料理は、これまでに食べた肉のなかでも最高ランクだった。妻と友 幸い、私はこの手のジレンマに立ち向かう術をかなりマスターしている。というわけで、 もっと健康によさそうな品を注文した。二人は私ほど料理を楽しんだようには見えなかっ 次のような知識で自らを慰めたかもしれない。長い目で見れば自分は「正しい」選択をし

たのだ、と。

だが なはたし て、 そうだ 9 たの か ? は誰に尋ねるかによる。

かれた 出され てしまうのだ。ただし、 ン)になるべきだ」。 品だけを食べるべきだ」「いやベジタリアンになるべきだ」「いやいやビーガン(完全ベジタリア 予防できる)だの、 から、善意によるかもしれ 今日 まで、 こでは かと思うと、 る。 「旧石器時代 なぜそうなの ブロガー あらゆる自称 今度は別のダイエットに心引かれる。 究極的には寿命を延ばせるだのといった食生活へのアドバイスが次 から これらのさまざまなアドバイスによって、私たちはあるダイエッ 以前より財布は薄くなり、 人のように食べるべ か ゴー ない に 専 門家 チュー 9 としても、 いて根本的 バー 医師 まで、そして中間 やせられるだの、病気を治せる(または病気 に違う意見を持 から栄養士まで、 きだ」「グルテンは ウエストは太くなった状態で。 そのあげく、 に っているようだ。これ ダ いるもろもろの 1 1) エット 9 さい たいてい振 避ける の指導者から個 人 べきだ」「有 らすべ り出 が べを 完全に トに心 7 々に打ち 何 の立場 を食べ に 1 戻 レ 9

うべきか な食事とはどのようなも ŋ, しあなたが、こうしたアドバイスの善し悪しが見分けられない、 てくる。 食の健康に関する研究の分析にとりわけ関心を抱いている。そんな私でも、 よくわからないというのなら、 の危険性といった一見単純なテーマ これが、 0) かに 食の健康に注目して本を書くことにした理由 0 1 て自分の 悩んでいるのはあ 患者にアド をめぐる多種多様な見解について考えて バイ なただけではない。 スできるようになりたかっ つまりどのアドバ の つだ。 私は医師 私は、 玄米 1 で た 1 健康 ると、 の効果 研 スに

分でもそれを実践したかった。

イス にも、 害する、あるいは少なくとも、 いでい 0 いくつかは、 食品に対するこうした考えは、 ぐる対立 る 部 した諸説には、 から来てい の食品は健康を守ってくれるという考えに基づいていた それらの る。 じ か 9 せい 0) つのところ、 つてあった逆の考え 共通点があ で理想的 食品に関する最初期の な体重を保 る。 それ は、 | | | | | | | | て ないという考えだ。だが皮肉 の食品 「専門 のおかげで人間 は の 食べると健康 一的な」 だ。 ア K は

どの べることに重点が置か くる病や脚気、 の産物だった。 アメリカ農務省が承認した初めての栄養ガイドラインは、 国の人より多かった。それでも、 アド バイスでは、 一九世紀後半、 壊血病などの病気は、 っていた。 そのような栄養不足を解消 アメ 多くの リカ人の摂取 今日より アメリカ はるかに多かった。 する 力 人 口 ハが栄養 た リー め 一八九 Þ 肉や魚 失調状態に 1 ろい 四年に発表された。それ ろ 結果として、 の摂取量は、 な あり、 食品をバ 栄養不足が原因 ラン 世界の 専門家による スよ ほ とん < は

こうした は二〇世紀に ただし当時は、 た食品の K 変わ の栄養素やビタミン、ミネラルと心身の健康との結び な進歩をもとに、各国 摂取を奨励する政策やガイド 特定の食品成分と健康問 8 た。 ビタミンやミネ の政府が、 題の イラル ライ 0 なが ビタミンDやB、 を特定する方法が ンを策定し り がよく た。 わか :研究所 こうし · Cなどの豊富な食品やそれら つきに関する理 てい で見出 なか た努力が実を結び 0 され始 た。 一解が そん 進 8 h た な状 だ。 0

る病や脚気、 壊血 は現在、 先進国では ほとんど見当たらなくなった。

20

ところ健康を害する可能性もある。 特定の種類の食品をい そのような初期 だが、 ビタミン欠乏症に当てはまることが、必ずしもほかの病気に当てはまるわけではな の成功を受け、多くの人びとは、 っさい 食べないことによっ て何 一部の食品には薬効があるという印象を持 か 0 病気が治るとは 限ら な V うえ、 9

始めた。 になった。 ○年代には一部の 減らすのに効果的な栄養ガイドラインを作成する 今日、 私たちは 西欧諸国のほとんどで死因の 栄養ガイドラインで、脂肪や脂肪 科学者が、私たちはいくつか 脂肪は健康に悪い と教えられた。 第一位となっ の多い肉を避けるようにというアドバイスが出され 2の栄養素、 取り組みが続けられてきた。 7 V る 特に脂肪を摂取しすぎだと考えるよう 0 が 心疾患だ。その ため、 たとえば、 心 急死

○世紀後半の人びとにとって、 しく てから数十年が過ぎた今となっては、 脂肪を控えよというのは、当時は賢明なア なか 食事で脂肪や肉を減らしたら、 べった。 肥満 割合が急増し、 代わりに穀物などの炭水化物を食べることを意味した。結果は思 そのぶんほかのも 糖尿病や心疾患の発生率も大幅に上が そのようなアド ドバイスだと思われ バイ のを食べなくてはならな スのせいで事態が悪化 た。 だが、 ガ 1 ったのだ。 ĸ ライ V) したように ح ン れ が は二

てなか のところ、 つった。 肉や脂肪 少なくとも、 多くの 研究者や医療専門家 専門家が 主張したほど悪 から悪者扱 1 いされるような危険なもの もの では な か ったのだ。 では コ レ ス

決めつけている。 思うほど危険ではない。 グルテン、人工甘 に、 健康を害する原因とし ルもそうだった。 味料、 それ うま味調味料などが槍玉に挙げられている。 ところが私たちは、 な てほかの食品に目をつけた。  $\mathcal{O}$ に、 医療専門家も 脂肪がそんなに危険ではないことを認め始め 一般の人びとも、 今日では、 新たな これらのどれも、あ 相変わらずそれらを悪者と 「危険食品」 として、 なたが ると同

者や医師は、 としている。 実を踏まえずに食事のアドバイスをして こうした反応や反動から、 しばしば十分な根拠もないまま振る舞うという罪を犯している。 だが場合によっ ては 食の健康分野にまつわる、 、彼ら Ó V るのだ。 努力が裏目に出 ほとん 次のような不愉快な事実が どの かねない。 場合、 彼らは正し つま V わか り、 ことをしよう 十分な事 る。

## 医学の知られたくない事情

私などの などで ちゃ 児科 は吐く。 吐 が問題になると、 医は特別な名前をつける。それが胃食道逆流症だ。 それ Ŕ しょっ 親はたいてい赤ち ちゅ Ś. 赤ち ē Þ h h が を医者に連れ 吐 1 て苦しむ、 7 1 < 赤ち 症状 Þ h が 0) 体重が ひどく 増え な ると、

だろう。 医師とい 医師 うもの に よる助言の多くが は問題を解決したがるので、 栄養に関するもの 小児科医は胃食道逆流症 だ。 たとえば 3 の対処法を ル クの 粘度を高く 11 < 0 か

ビー り粉ミル シー クを変えたりするよう両親に勧めることもある。 に乗せておしゃぶりをくわえさせるか、 傾斜枕を使って寝させるように助言すること それ で効果がなけ れば、 赤ち B をベ

22

センチあり、 子の健康がかかっていると思っている多くの親が、 に多く、病院は一個あたり約一五〇ドルを請求していた。傾斜枕は保険の対象外だ 医だったころ、 傾斜枕とは、 これまでに挙げた処置 一方の端がもう一方より約三〇センチ高くなるように傾斜が 臨床訓練を受けていた病院は、要望に応じて傾斜枕 横から見ると三角形になってい のどれ も実際に は効果が 何とかしてその額を工面した。 る発泡プラスチック製の な い。 なか を作 でも最も っていた。 ~ついてい 枕 効果が で、 その . る。 長さが約 った V 私が研修 が、 数 は わが 子〇

傾斜枕は使いやすかった」「傾斜枕を使ったっていいじゃないか?」 に説明を求めると、 用を支持する根拠を探し始めた。だが、まったく見つからなかった。この件について医師 私には、 た」「医師やほかの 傾斜枕に値段ぶんの価値があるとはとても思えなかったので、医学文献 ありとあらゆる反応が返ってきた。 知り合いが傾斜枕を推奨していた」「ご両親は傾斜枕をいやがら 「傾斜枕で寝た赤ちゃんは、 で傾斜 なか 症状が改善 9 枕 たし た 0) ち

と述べたのは、 傾斜枕の処方を正当化した同僚の医師たちが、傾斜枕に寝かされた赤ちゃ 病気ではない 必ずしも間違い いからだ。 ではなかった。 それは、 胃食道逆流症の赤ち Þ んが快方に h はほとん 向 か の 0

ちゃんは 逆流の症状が見られる。ただし、胃食道逆流症の赤ちゃんの約九五パーセン 数時間ごとにミルクを飲むし、 食道と胃の 何をしようともまったく効果はない。傾斜枕に効果があるように見えるの ちゃ というわけ お座りをし始め 境目がきちんと閉じてい が吐き戻すの で、 ミル クの粘度を高める、 は、食べるものがすべて液体だからだ。 それから歩き出し、 赤ちゃん ないため、 の胃は 粉ミルクを変更する、 固形食も食べ始めるからだ。 小さい。数えきれないほどの赤ちゃ 胃酸が胃から食道に逆流してしまう。 赤ちゃん 傾斜枕を処方するなど、 の食道括約筋は未熟で トが、 は、時 自然によくな んで、胃食道 が過ぎると赤 Þ

だのだ。 傾斜枕に寝かせた赤ちゃんの体調がよくなったので、てっきり 効果があ 医師たちは科学的根拠を無視していたわけではない。 ったような様子が見られただけで、 多くの医師は 傾斜枕が ただ、 傾斜枕に効果があっ それは確かな根拠では 功を奏する 0 たと思 だと納 いこん な U

たらすうえ、 往々にし 枕を余分に買う羽目になった。 んを寝かせるのを不安が った。持ち歩く 一方で医師たち て、 家計 傾斜枕は実際にはまっ のが大変だったからだ。 は、 に負担を強い 傾斜枕の欠点の多くを無視してい Ď, 保育園や祖父母 傾斜枕で寝るのがいやで、 てい るように見えた たく効果をもたらさないどころか、 それに、多くの親が短時間でも傾斜枕を使わずに赤 の家など、 赤ちゃ た。親たちは、 夜にますますむず んが長く過ごす場所 親や赤ちゃ しばしば傾斜枕を かる赤ちゃ 用とし んに苦痛をも んも T 傾斜 11 5 た B

術をおこなわない 調べた結果、 にくまなく目を通した。二五○○件以上の研究を検討 最終的に、 私は誤解を正さねばならないと決意した。 :めて学術誌に掲載され、これを機に、私は医学研究者への第た結果、前述した治療法のどれにも効果がなさそうだとわか 調査を進め、 求めていた基準を満たすランダム化比較試験が一○件見つかった。それら一○件を 傾斜枕などの 見落とした情報がないか確認するため、 治療法に つい そこで暇があるときに て論じてい Ĺ ると思われるも 乳児の胃食道逆流症に対し、投薬や手 った。この調査をまとめた論文 それまでにもまして医学文献 (研修医のころにはあまりな のを三五件突き止 めた。

24

は今でも、 していない。 驚いたのは、自分の論文が学術誌に載ったことではなく、 一つ方法で集めて説 新たな分野を開拓したからではなく、 私の論文のなかでよく引用されるものの上位に入っている。 明したからだ。 残念なが よくある問題の背後にある研究を、 5 健康分野の専門家はそのような検討を十分に ずいぶん広く読まれ 引用されることが多い 体系的 たことだ。 かつ実際 そ

への第一歩を踏み出し

た。

傾斜枕に関する論文によ どは、あくまでも最善のこれが医学の知られたく さらに気が 大多数の医師 か りなの が全面的に支持する医学的見解に基づいてい 9 は、 推、ない て 事情 優れた根拠が確かにあるのに、 私はこの嘆 でしかないということなのだ。 にであ る。 か 言 わ 7 換えれ 1 現実を初め ば、 私を含め医師がおこなうこと 医師の て垣間見た。 無視されることが多すぎることだ 助言で、 るもの 年月とともに は、 科学的に ほん 0 証明され 私 0) の当 しか

惑はますます募り、 そうした事態を明るみに出そうという決意が固まってい 、った。

には、 ても成果なしということが、これまでに何度あっただろう? 問題の ているはずだ。医学で驚くべき新発見があ それ )根本は、 らは流行遅れとなり、 筋肉を増やすため、 すべての研究の やせるため 世間は新たな輝かし 価値が 同等ではないということに 0) ったというニュ 「鍵」だと発表され V 対象に飛びつく。 どれ ースが流れ ある。 ただろう? ほど多くのビタ たのち、 それは誰でもある程度 その クミンが、 結局何年 くせ数 年後 た

ズム研究セ 度に働きかけるために いと思うことを患者に アナ大学医学部に落ち着き、 健康に関する判断の妨げになるこうした情報にひどく苛立った。そこで、 ンター の理事を務めてい 時間を使ったほうがよいと判断した。そんなこんなで私は最終的に してもらおうとするよ 保健医療研究者として働きながら健康政策・ り、 証明ずみの 正し いことをするよう医師 プ 口 医師 フ エ た ツ たちが や医 シ ヨイ 療 正 ン

ここ数年は 増えてきたことと、 研究に着目 『ニュ けるも ーヨーク・タイムズ』紙 重要だが無味乾燥になりがちな健康 ので、 それらと健康や健康政策との関連に の記事の なかで最も でコラムを書く機会にも恵まれ 人気が 研究 あると言 ついて読者に説 の話題に つても 関 心を向 明し 11 ているので、 V) してきた。 この けてもらうに 分野 コラム で仕 タ

が最良のきっかけかもしれないと気づいたことが、 本書の執筆につなが

なくない もある。だが、 ことを説明するのが好きだ。 に喜びを感じる。 食の健康に関する科学的根拠は切実に求められており、 食品をめぐる不当な主張の誤りを暴くことで、 複雑な研究をかみ砕き、何を食べるべきかについ それによって、 広く受け入れられている通念を一つか二つ覆すこと 私はそのような情報を提供すること いい ニュースに て科学研究から実際にわかる つながることも少

たが一部の食品については 性が高いということだ。 本書ではまず、 悪 7 = いい ュー 心配しすぎており、一部については肯定的に受け止めすぎ ス ニュースは、それに対する解決策があるということだ。 ح 1 1 = ユ ] ス 0 |両方 をお知 らせしよう。 悪 V = ユ そ ス V 、る可能

避けるようにという警告― との多く 本書では、 栄養についてもっと賢く考えるための方法や、 とりわけ、 特定の原材料やあるカテゴリーの原材料全般は「体に悪い」 をあまり心配せずにすむ方法をお伝えしよう。 食品につい て耳に飛びこん から絶対に でくるこ

ようにというお達しが出ると、人びとの健康はたいてい悪化する。じつは、スーパー いる食品に 一九七〇年代の脂肪を控えろという注意が仇となったように、 特定の V る。 食品にアレルギー は、腐っていたり食べすぎたりしない限り、健康に悪いものはほとんどない。も だが、 今述べたような理由で特定の がある人や、 病気 のために健康な人より食事を制限しなくては 原材料を避けるように医師 特定の食品をまっ から指示され たく食 で売ら ベ れて たの ちろ

でなけれ 「〇〇断ち」ではなくほどほどにをモットーにするといい

の拠り所は、おそらく間違った情報か不十分な情報だろう れくらいの量を食べるかだ。違うことをあなたに言ってくる人がい わうべきだ。何を食べるかより重要なのは、どのように食べるか、 とえ「おいしいが体によくない」食品でも、 本書から受け取ってほしい メッセージを一つ挙げるとすれば、 健康に悪いのではないか、 これだ。 特に、どれくらい るとしても、 などと心配せず自由に ほとん その どの食品 の頻度でど ような意見 味

どのような科学的根拠に注目すべきか、 つか提示しよう。 る必要がある。 本書ではこれから、きわめて体に悪いとされる食品との健全な関係を楽しむため ただし、 私がどうやってこれらの結論にたどり着い どのような根拠なら無視しても差し支えない たの かを理 するため 0) 知 0) 恵 かを知 をい に

## どのように科学研究を評価したらいいか

る理由 食べる理由 まず覚えておきたい 食の健康に関する新し は、 が、 単離された細胞 すべてではないにせよ、ほとんどの生きも 私たちが何 い研究成果を解釈するときに つまり試験管で培養され かの食品を口にする理 は、 由 てい のよりはるかに複雑だ。 人間はじ る細胞よりずっと複雑な うい でに言えば、ほ つに複雑な動物だとい 人間が何 かの 0 何 は か かを をす

めるべきだ。私は、 人間 で研究結果が追試 と主張し てい 化学物質や動物だけを用いて実験室内でおこなわ その されたり ような研究自体 調べられ たりしない が間違っていると言っ 限り、 それ が人間に本当に当てはまるとは見 ているのではない。 れた研究の結果は、 ただ、実際の よく確

28

状況はありがたくない なかには、 は人間の食品の摂取につ たるところでおこなわ これは、 欠陥があるとい メスが 餌を短期間 ただし、それは科学的に さくなる)。 マウス モンの の要因を制御 被験動物に入 1 る で与える研究もあるが 違 マウス うことが繰り返し示されてきたにも やラッ W 0 ħ というわけで、 したい ってい さらには状況を複雑にする妊娠 の数が少なかったり、 いて正しい結論がま 7 いる。 などの動物を用 と思う。 手っ取り早い なかったりする研究もある(マウスで研究するとき、 たとえば、 、そんな研究は メ それに、 スのマウスを用いないことが往々にして楽な選択肢な V マウ 方法だとしても、 る研究に ったく導き出 遺伝的 Ź マウス同士がなるべく似ていることを望 0 餌 にきわめて似たマウスばかりが用いら 必ずしも人間の行動のモデル か 9 マウス の摂取 かわらず、 V [せなか て特に言える。 のことを気にし に関する研究があるが そのような研究の人間に対する意 ったりする。 そのような研究が栄養学 小 動物を用 また、 なくては にはならな マウスに大 研究者はな V そこか なら た研 む ħ  $\dot{o}$ 

結論を言えば、 食事 Ö ア F, バ イ スが : 化学物質や動物だけでおこなわ れ た研究を根拠とし て る

場合には、どれも疑っ 人間を対象とした研 てか 究が必要だ。 かったほうが 1 もっと言えば、 人間 の健康に つい て主張するた

判断するため さら 究より信頼できること、 の厳密性や信頼性の基準が の研究でも さらに特定の種類の科学的 根拠の信頼度でレ あるのだ。 ベ ル分けされる。 「根拠」 はすっ つま ŋ かり無視し ある研究 ても 0 ほ V いう 、ことを が 別 0

れに 祖母は大さじ一杯のタ 信頼性が最も低い せよ単なる一例だ。 この手の話はよくある。 、研究は バスコを毎朝食べていました。 症例報告には、 症例報告である。 身内の話かもしれないし、 ほぼ例外なく科学的な価値はひとかけらも 症例報告は単なる逸話だ。 それで一○○歳近くまで長生きしたん 第三者の話かもし 例を挙げよう。 れない。 ない。 だが で 0 す 曾

どうかや相関 研究の た研究者に て美化 日食べていた一〇人が、 レベル 無視しよう。 の強さはどの程度かを判定する統計的検定が用いられてい よって発明されたのではない たものだ。 で症例報告のすぐ上に位置するのが症例シリーズである。 ・ズだ。 私はかねてより、 すなわ たまたまとても健康だったと書かれている論文があるとしよう。 ち、 少数の 症例シリー 例に関する記述にすぎず、 かとにらんで -ズは、 いる。 症例報告をより正式なも 症例シ リー ない。 要因同士に 症例シリーズは、 ズは、 たとえば、タバス 関連がある 々の Ď に見せ )症例

ズ 0 すぐ上にあたる研 究 果を真剣に受け 止めてもよ V 最初 0 タ イ は

ではない 因とどう関係 究は、 人が何 の 若者が特定の あることをして 横断 N するの るか、といった調査につい 研究では通常、 かを見 ダ る。 イエット いる人がどれ 何 かをし ある集団 をし くら て 7 · て読 いる V を対象とし、 N る か んだり 1 る か たとえば大さじ一杯の 聞 を示すには適して ある一 いたりする場合、 たとえば 時点にお 何人の いる V それ 男性が タ 7 バ が ス 9 は横断研 それ \*肉を食べ 、コを毎 0) 要因 以 究だ。 朝 が 7 食べる のも 1 0) 0

象とする。 うでな 究より優れて 居住地域が同じ人 と (症例群) と、 横断研 いことがあるというように、 たことを振り返る場合、病気の ループに尋ねて結果を分析する。 1 とは 斃の 人びとの違いを調 そして、 でする研究を含めて健康分野の 、るが 特定のも は その病気にかか びと 症 大さじ一杯のタバスコを食べるかどうか、 例対照研 「思い のを食べたと報告することが健康な人びとより多い N (対照群) 出しバ る。 究だ。 思い たとえば、 っていなくて諸条件 イアス」というバイアスの影響を受けることが 症例 出し方に偏り 人は特定のことを覚えているの これが症例対照研究だ。 を集める。 研究で 対 照研 胃がん患者の一群と胃 つねに 究 それから統計学を用 が生じる可能性が で は、 現れる。 が一致する人びと 科学者 症例対照研究は前述したほ たとえば、 食べる頻度はどれ には 何 がん に、 あるのだ。 か いて、 0 病気でない でな まれな病気に 気 病気 い人 に おそらく年齢 この か くら 0 0 か ある。 バイ 人は覚 一群 人びとと、 0 N 7 かか かを両方 を研究対 ア 11 スは や性別 5 え か てい 一去に の研 9 7

」と聞 V たことが あ ñ ば、それを食べたことをよく覚えて 1

こったことを評価する) コ摂取との の経過を追 の例を挙げ 体重増加をもたらすか、 アスの影響を受けにくいが、 価する) し、特定の要因が 照研 がある。ほとんどの場合、 V, 'n 関連を探る。 究より優れ 彼らの健康状態にどんな傾向が現れるかを見る。 集団 どんな影響を及ぼすのかを見る研究だ。たとえば、 0 た研究が と前向き研究 コホ なかで大さじ または病気の コホ ト研究には、 コホ コホー ト研究も十分ではない。 一杯の 原因になるかといったことを観察する。 I (研究開始以降 1 研究だ。これは、対象集団 ŀ タバスコを毎日 後ろ向き研究(過去にさかのぼって、 研究は症例対照研究より優れており、 の一定期間に、 食べる人びとと、 そして、 ある集団に (コホ 特定の食品 これらの そうでな ふたたび <u>ڹ</u> 何 を一定 ごが起こる 傾向 がどの ある集団 思い V タ 人びと 出 バ タ バ ス に か 度 起 ス コ バ

る要因同 えるとい S 体重 までに挙げた研究は、すべて観察研究と見なされ 土 ょ 一に相関 増 って うことも 9 とすると、 加 は証明できな 0 ることが多 があるかどうか 原因であるという意味 あり タバ うる V) Ō スコを食べてい V だ たとえば、 と 、つまり関連が (**b** いうことは観察研究から な では 2 ĸ な る人びとは肉も バスコを食べてい これ \<u>`</u> あるかどうかだけだ。 体重 は 架空の話だ)。 増 . る。 加 観察研 たくさん食べており、 K かるとし は別 る人びとのほうが、 0 究で明ら 要因が ても、 言い かた それ 換えれば、観 絡んでいる可能性も なる は 必ず そうで それで体重が 0 な 察研究 V タ

関関係を因果関係と取り違えることは、 の食品と何 明できな がその健康問題の の健康問題とのあい 原因だと伝えるケー だに関連が見出された観察研究にメディ 健康研究の報告で特に蔓延してい スが多すぎる。 だが、 観察研究では る問 ア け が 飛 っし 題 がつき、 0 て因果関 つだ。

32

別の にあ 受けるの ることで研究者は とを集めて 単なる相関関係 だから、 る研究は 要因によるものではないと確信できる。 介入をおこなう。 薬を服用 ではなくプラセボを与えられる被験者のグループ、すなわち対照群が比較対象と 0 この方法では当然、 1 研究に関わる者は誰も、 くつか ランダム化比較試験と呼ば してもらったり 意図せず結果に影響を及ぼすこともない ではな グ 0) ル 理想的な研究では、被験者はこれらのグルー グ ル く因果関係を証 プ間に認められた違い 特定の食事をしても プに分ける。 被験者も研究者も、 どの被験者がどの介入を受けるかを決められ れる。 明するため あるグ さらに、 ルー が研究対象にし 5 どの被験者がどんな介入を受け には**実験研究**が必要だ。 0 本当に優れた実験研究では、特定の介入を プ たりする)、 0 このような実験研究、 びとには特定の てい ほ プにランダムに か る要因によるも のグ ル 実験研 介入をおこな プの な 振 てい つまり最 0 い。 り分けられ で びと であ る そうす 0) し て設 か 9 7

心に対 する食事 観察研 究より上に位置づ の影響を見極めたけ けら ń ば、 る。 ランダ なぜラン A 化比較試験が最高 ダ A 化比較試験が 0 手段だ。 最高な 0 か ラ と言えば ン ダ A

因果関係を立証できる 験だけだか らだ。 あることが別 のことを引き起こすことを一 貫し を証 明できる 0

比較試験を実施するには、 べきかを決 9 なくてはならないのだ。私は自分のキ いでに言えば 試験には何百万ド 一定期間にわたり一人一人の経過を追 ランダム化比較試験 研究者は多く ル 4 の費用 は が の被験者を集め 非常 か ヤ IJ かることが アで何度かランダム化比較試験をおこなっ に 莎 な 15 あ て適切に登録し、 V なが そ り、 0 理由 ら研究を実施 実施すること自体が非常に難 は けぐに 被験者にどん わか Ļ る。 結果を評 ラ んな介入を ン た  $\Delta$ 

の研究だけでなく ż ぼすべて、 ランダム化比 結果が 小規模で欠陥のある観察研究に基づい 一較試験はきわめ 研究者やメ **月**下 真実だと思わ デ って少 1 アによ な n 11 7 2 0 て過大評 1 で る 知識 食 0) てい 健康につ  $\mathcal{O}$ 価されることも少 ほとん る。 観察研究から引き出 1 どの基礎 て私たちが ンなくない 能をなす 知 昔 0 0 研 せる結論 7 の点は、 究 1 、 る \_ 12 \$ は限ら て

化比較試験か て知見を要約するとい ステマテ た研 究は 1 8 ックレ 0 たに ビュー う方法である。 な ノまくデ 15 が とメタ分析だ。 幸 (V タを統合 に 一方メタ分析では、 b そ シ Ō よう ステマティ あたかもそれ な 研究 複数の ックレ 0 5 影響力を最大限 が ビュ 研究を集め つの 大規模 は、 質 に な研究の 0 生 通常 高 か ず V E は ラン 方法 研 究 デ たを集 が あ

であるかのように、まとめて解析する。

る アウトカムに関するデータほど当てにならない の発生率や死亡数など) るようにしている。 ランダム化比較試験か大規模なコホート研究を取り上げ、それらを医学文献 研究について語ろうと心がけている。 成果)については、 そのアウトカムにつながることもあるかもしれないが、プロセス指標から得られる情報 本書でも、 は研究について論じるとき、 なるべくその基準に沿うようにした。単独の研究に着目するのではなく、一連の **プロセス指標**(血圧やコレステロ ラットの研究より人間を対象とした研究を重視するし、介入のアウトカム に重きを置く。 メタ分析やシステマティックレビューを引用しようと努めてい そして、個々の研究を引き合いに出すときに プロセス指標は本当に大事な真のアウトカムと関連があ į 情報として欠けている可 ール値) より真のアウトカ 能 の文脈 性が A は あ のなかで捉え 心 なるべく 臓 発作

取り上げる。 点では限界 いニュースをたくさんお伝えしていきたい。 本書では全体を通して、 そこから話を一歩進め、 の健康 がある。 に関する既存 また、 いかに優れた研究が無視されてきたかについても指摘する。 だから、 の研究のほとんどは、 質の低い研究が栄養に関する決断を間違った方向に誘導したケースを 本書では あなたが好きなのに食べてはいけないと思っている原材料について、 「悪い」食品をめぐる多くの通念の誤りを暴くことになる 健康な大人に対する食品 の影響を判断するという ただし、 なに