

【指定講演】

間違いだらけの栄養学

済生会中央病院食養科 技師長代理

管理栄養士 中 村 康 先生

情報化時代と言うのも恥ずかしいぐらい情報が溢れている今日、栄養の情報についてもテレビや本、インターネットで簡単に手に入ります特にテレビでは、栄養についての特集やこの食品を食べるとこんなにいい事があるといった内容が毎日どこかのチャンネルで放送されています。話を聞くと正しい事を言っているように感じられ、ついつい放送で言っていた商品を買ってきて食べてしまったといった経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。

さらに最近の栄養学の進歩で、今までの常識と思われていたものが逆だったという事もできました。それで間違った知識を持ったままになってしまっている人もたくさんいます。どの情報が正しくてどの情報が正しくないのでしょうか？

またスーパーに買い物に行くと右のような図の入った食品を見かける事はありませんか？特別保健用食品と記載されていますが、これはいった何なのでしょう？他にも特別用途食品とか健康補助食品というものもあります。気がついてはいたけど、どんな食品かは知らないという人がけっこういらっしゃると思います。



そこで今日は、すべての疑問に答える事は出来ませんが、明日から栄養の話や食品の表示、雑誌の宣伝などを見た時に「これは正しい情報だな」とか、「これは注意した方がいいな」と思える手助けになるような話ができればと考えています。