



# 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 13

東京都健康長寿医療センター研究所  
横山 友里 先生



いろいろあって、  
迷っちゃう！



## 食の情報をかしこく選ぼう！

たくさんの情報と接する機会が多い現代社会では、「自分にあつた健康情報を入手し、理解・評価したうえで、活用できる力（ヘルスリテラシー）」が必要です。

今回は、食に関する情報をかしこく選び、活用するためのポイントをご紹介します。

## 食の情報に振り回されないために



### ヘルスリテラシーとは？ 食の情報について考える

現在の情報化社会においては、マスメディア（テレビやラジオ、雑誌や新聞など）を通じて健康情報が溢れ、正しい情報を適切に選び、活用することが困難な場面も多く見受けられます。健康情報の中でも特に「食」に関する情報は、このような状況においては、日々の食生活に大きな影響を及ぼすと考えられます。そのため「自分にあつた健康情報を入手し、理解・評価したうえで、活用できる力（ヘルスリテラシー）」を備えておくことが必要になります。**今回は、食に関するヘルスリテラシーのポイントをお伝えします！**



### 食生活に影響を与えている 情報源は何だろう？

みなさんは、普段の生活の中で、食の情報を何から得ていますか？

令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）で、20歳以上の国民を対象に「食生活に影響を与えている情報源」を調査した結果によると、全体では、「テレビ」と回答した割合が約50%と最も高かったことが報告されています。また、年齢階級別にみると、20-40歳代の若い世代では、「ウェブサイト」の割合が約30%を占めており、インターネット経由で情報を得ている割合が比較的高くなっています。

# 信頼できる食の情報を見極めるためのポイント

## 質の高い情報をさがそう

テレビやインターネットを通じてたくさん  
の情報と接する機会が多い現代社会です  
が、質の高い情報をさがすポイントとして  
「**かちもない**」という5つのポイントが提  
唱されています。

**か** 書いたのは誰か、発信しているのは  
誰か？

→信頼できる専門家または組織か

**ち** 違う情報と比べたか？

→他の多くの情報とは全く違うかも

**も** 元ネタ（根拠）は何か？

→引用文献がなければ勝手に言っ  
ているだけかも

**な** 何のための情報か？

→商業目的でしかないかも

**い** いつの情報か？

→古くて現在では違うかも

出典：中山和弘, 的場智子：インターネット上の保健  
医療情報の見方

[https://www.healthliteracy.jp/internet/post\\_10.html](https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html)

「情報は5つを確認しないと、  
『価値もない（かちもない）』」  
ですね！



\* 情報を科学的に見極めるための考え方であり、情報そのものを否定するものではありません。  
ご自分に合った情報を自己責任で選択されることをお勧めします。

◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司

◆協力：株式会社マスプロ

◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

## 情報を正しく理解しよう

例えば、テレビで「ニンニクを食べれば  
新型コロナウイルス感染症の予防になる」  
という情報が流れたとしたら、みなさんは  
何を考えますか？



**根拠は？...ありません**

※実際には、ニンニクが新型コロナウイルスを防ぐという根拠はないということで、WHO（世界保健機関）のウェブサイトでも説明が掲載されています。



## 正しい理解のポイント



- ・「かちもない」を参考に**情報の根拠を十分に確認する**習慣を身につけましょう。
- ・健康食品やサプリメントは、**効果**だけでなく**薬との飲み合わせ**などによる**副作用**などがあることも理解しましょう。

食の情報に接するときは、「**本当に信頼できる情報なのか？**」「**本当に安全か？**」と**立ち止まって考える**ようにしましょう。

また、不安がある場合はかかりつけの医師  
や薬剤師に相談することをお勧めします。

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

