

# 本 棚

後沢 昭範

「フードトラップ」

マイケル・モス著、本間徳子訳

日経BP社、平成26年6月発行、524ページ、  
2,000円



肥満率トップの米国、食生活への危惧

BSニュースに映る米国の日常…。道行く人々、集会の群衆、教室の子供達…。ともかく巷には肥満が溢れています。その一方で、政治家・財界人・学者等々、記者会見や講演等に登場する人々は相対的にスリムです。それにしても、体格の違いもあるでしょうが、かの国の食品サイズと食べっぷりには圧倒されます。同時に、食料品店の陳列棚を埋め尽くす加工食品の多さは壮观です。街角や公園では、清涼飲料の歩き

飲みやスナック菓子を頬張る姿が目につき、容器は何れもアメリカンサイズです。また、日本国内でも、目に留まるmade in USAの輸入菓子やスナック類は、食べてみると味の濃さが印象的です。

さて、「食品に仕掛けられた至福の罠」と刺激的な副題の本書。原題も『SALT, SUGAR, FAT: How the Food Giants Hooked Us』とストレートです。著者のMichael Mossはニューヨーク・タイムズの記者で、2010年、食肉汚染の調査報道でピュリッツアール賞を受け、コロンビア大学の准教授も務めます。

構成は、「プロローグ：金の卵」から始まり、「第Ⅰ部：糖分」「第Ⅱ部：脂肪分」「第Ⅲ部：塩分」、そして「エピローグ：我々は安い食品という鎖に繋がれている」から成ります。

加工食品の決め手…塩・脂肪・砂糖

プロローグからですが、本書のタイトルでもある「塩、脂肪、砂糖」は、人の「食べたい！」という欲求の源です。加工食品に欠かせない成分として大量に使われ、結果として、今日の米国民の肥満の急増をも

たらしめた主役とも言われます。塩は最初の一口で味蕾に生じる刺激感を増大させます。脂肪はカロリーが極めて高いうえ、食べる量がつい多くなるという微妙な作用があります。そして、砂糖は脳の興奮をもたらすが故に、嗜好性が高く、加工食品の売り上げを支配する主成分と見做されています。

### 至福ポイントの追求

米国の食品メーカーは、熾烈な競争を繰り返しながら、製品の魅力を最大限に高めるために研究を重ね、原材料をベースに、緻密な設計で、これら3成分を効果的に使いこなして、消費者好みの中身を作り上げて行きます。更に、消費者を惹きつけるべく、パッケージ・ネーミング・CM・販売方法等々、心理学まで動員して巧みなマーケティング戦略を展開します。本書では、数年間の取材に基づき、これらの過程と巧みな手法が、実名入りで、次々と紹介されます。

商品開発で、まず重要なのは、その食品固有の「至福ポイント」を探し出すことです。これは業界用語ですが、“糖分や塩分や脂肪分の配合量がある値にぴたり一致していると消費者が大喜びをする”というものです。例えば“飲みたくなる様な新しい清涼飲料”を開発するには、その「至福ポイント」を見つけ出すことが、まさにポイントなのです。

### 更に食べさせる工夫

食品メーカーは、改良と試作を重ねて行く際、加える糖・脂肪・塩の量やバランスだけでなく、それら成分の形態や構造の改変にも取り組んでいます。例えば、脂肪分の吸収と口当たりを良くするために、脂肪粒子の分布と形状について試行錯誤を繰り返します。また、砕いて微細な粉末状にした塩は、より素早く強く味蕾を刺激して、彼らの言う「風味バースト」を増します。糖も多様な方法で加工され、甘みが強い果糖は、結晶化技術の開発により、食品の魅力を高める添加剤として使われます。

更に掘り下げて、製品の魅力を追及する基礎的研究も行われ、色々な事実が判明しています。例えば、脳をスキャンして糖に対する神経系の反応を調べると、コカインへの反応と同じ様な結果が出るそうです。それほど魅力的ということですから。業界では“迷ったら糖を足せ！”という言葉すらあります。また、様々な脂質類をほんの少し添加することで触感を飛躍的に高められます。塩は、他の成分の味や風味を強調し、加工食品の魅力を引き立てます。

### 味は濃い目で高脂肪…過食への誘い

逆に、加工食品からこれらを不用意に減らすと一気に味が落ち、時には、他の成分に由来する苦味・金属味・渋味等の不快な味が目立つ様になってしまいます。

かくして、次々と開発・改良される加工食品の多くは“糖・脂肪・塩が多用され、味が濃く、カロリーたっぷり”となります。

本来、これらの成分は、人の体に必要なものです。それ故に、人はこれを美味しいと感じて摂取する仕組みになっているのですが、巧みな商品開発・巧みな販売が行き過ぎると、本来、体が必要とする以上に摂取させる、つまり“過食や偏食を促し、肥満へと誘導する”こととなります。

### 安さに縛られる消費者

更に、消費者は「美味しさ、便利さ」に加え、「安さ」に縛られます。残念なことに、「新鮮で健康的な食品を食べる方が、お金も手間も掛る」というのが実態です。今や技術の開発と企業努力によって、加工品の方が安いのです。

そこで、多くの場合、肥満は、貧しい人々や、この種の問題に知識・理解の少ない人々の間で顕在化することになります。現に、所得階層の二極化が進んでいる米国では、明らかに低所得層の肥満が際立ちます。対して、余裕のある富裕層や知識層は、食生活や健康管理に気を配ります。

かつて肥満は富裕の象徴でしたが、今は逆です。と言っても、テレビで放映されるユニセフの募金広告の様に、アフリカ等の開発途上国や動乱の続く国々では、貧困層や難民は飢餓に瀕し、痩せ細っています。貧困・困窮のレベルが違うということでしょう。余談ですが、インド等の新興国では、近年、中間層の肥満が顕著になっています。

### 必需品となった加工食品

米国における加工食品の浸透の背景に

は、1950年代からの女性の社会進出があります。それまでの様に、家事に時間を掛けて夫や子供の面倒を見てもらえません。そこに便利な加工食品の登場です。初期のCMのセールスポイントは“手間いらず！”です。今日は、ますます時間に追われテンポの速い時代です。加工食品の“美味い！便利！安い！”は大いなる魅力でしょう。加工食品への依存度は高まらざるを得ません。

ここまで米国民の肥満が増えてしまったのは、「食べ物が工業製品になってしまい、「安さ・美味しさ・ボリューム・カロリーが全て揃った食品」が簡単に手に入るようになったからだ」と言われます。そして「魅力的な製品を生み出して盛んにマーケティングするという食品メーカーのやり方が、今や行き過ぎになっているのではないか。経営者達に、そう警告すべき時期に来ている」と著者は指摘します。

### 肥満の増大と膨らむ社会的コスト

食品メーカーは、“米国民の食生活を支配すべく取組を重ね、成功した”とも言えます。しかし、米国民の過食による肥満の増加は、糖尿病・心臓病・脳卒中・高血圧等の生活習慣病を引き起こし、今や、医療費を始め、その社会的コストの増大は、国家財政の大きな負担となっています。「食品メーカーはこの社会的コストの責任も負っていることを自覚すべきだ」と著者は言います。

## 企業の利益追求と社会的責任

資本主義の下、経営の視点・企業の論理からすれば、大事なものは“何をどうすれば商品の魅力を最大限に高められるか、そして如何に売上を伸ばすか”です。また、そうでなければ企業は生き残れません。ウォール街の投資家から見れば、“利益を出すことが、その企業の唯一の存在理由”です。これが食品メーカーに大きな圧力となつてのし掛かって来ます。経営者とするれば頑張るしかありません。

一方、企業・業界の影響力・支配力が大きくなれば、社会的責任も大きくなって来ます。

## 選ぶのは消費者だが…

著者は、企業の社会的責任を問うと同時に、「最終的な選択権は我々の手にある。何を買うか、どれだけ食べるかを決めるのは私達だ」と、消費者の自覚も促します。確かに、買う側・食べる側も賢くなる必要があります。誘惑はあっても「自分の体」の事です。

とは言え、安くて便利な加工食品を必要とする今日の社会的背景があり、また、味が濃くて脂肪の多い加工食品の美味しさは、生理学的にも人を惹きつけます。これが巧みなCMとともに洪水の様に押し寄せて来るのです。まさに“至福の罠”にはまって“ヤメラレナイ！トマラナイ！”の世界です。栄養の偏りと過剰摂取の淵から這い出すのは容易ではありません。

## 肥満対策…規制・自粛・運動

米国では、成人全体の1/3が肥満と言われます（※米国ではBMI $\geq$ 30をObese（肥満）と定義）。浸透した食習慣・生活習慣を変えるのは容易ではありませんが、連邦政府や州政府等では、調査・啓発・規制・業界への自粛要請等、肥満防止対策に乗り出しています。“食品の質や量と肥満の関わり”への国民の関心が高まり、また、非難の矛先が向けられるにつれ、業界も、重い腰を上げざるを得ない状況となりつつあるようです。

最近のJETROの報告書等で見ると、例えばですが、「連邦法による、食品容器への栄養成分表示の義務付け」、「多くの州で、公立学校でのスナック、ソフトドリンクの販売禁止」、「一部の市で、ファーストフード店の600Kcal以上のキッズメニューにオモチャのおまけ禁止」等の規制措置の導入、また連邦取引委員会から、「業界に対する高カロリーの子供向け食品の販売自粛の要請」、さらに、民間活動として「児童の肥満防止キャンペーン“レッツムーブ”」等も行われています。

なお、最近の報道によると、米国の大手飲料メーカー3社は、“10年以内に清涼飲料からのカロリー摂取を消費者1人当たり20%削減すること”を目標に、まずは、「ボトルサイズの縮小」、「ミネラルウォーターや低・ノンカロリー製品の増産」、「系列自販機で、分かり易いカロリー表示」等に取り組むことを表明しています。

## 何を優先すべきか

本来、農産物でも料理でも、“美味しさを追求すること”は、誠に“真っ当なこと”です。しかし、こと米国の加工食品について見ると、ここまで国民の食生活に浸透し、且つ、大企業の影響力が圧倒的になっている中で、個々の企業努力が一致して、“国民全体の過食を促し、健康の悪化を招いている！”となれば、開発し・製造し・盛んに売り込んでいるのですから、消費者が喜ぶから…、買うのは彼らだから…と、消費者のせいだけにしていく訳にはいかないでしょう。改めて、企業・業界の倫理・モラルを問われる時代です。

## ところで日本は…

これは米国の話です。日本では“（BMI  $\geq$  25）を肥満と定義”し、成人の男性29%、女性19%がこれに該当しますが、米国に比べれば肥満の程度はずっと少なく、むしろ若い女性の痩せが特異な現象として注目されています。

しかし、“対岸の火事”とは言い切れません。ここ10年、20年の間で見ると、特に男性の肥満はじりじりと増加傾向にあります。更に、“女性も外で働き”、“誰もが時間に追われ”、“運動不足”、“食生活の乱れ”、さらには“所得階層の二極化”等々を取り沙汰される今日の日本、何やら似た条件が揃いつつある様です。体質や食文化の違いはあるものの、杞憂ならよいのですが…。

本書では、米国大手の食品メーカーや日本でもポピュラーな加工食品が次々と登場

し、物語を読むような調子で話が進みます。食品の加工・販売に関わる方々にとっても、購入・消費する方々にとっても、良くも悪くも興味深い内容です。“ここまでやっているのか…”と言いたくなる様な、生々しい情報が500ページの中に、山ほど詰まっています。これをどう活かすかは、読まれた方次第でしょう。

## 資料箱

「ローマ栄養宣言」FAO・WHO

第2回国際栄養会議、2014年11月発表

## 国際栄養会議とローマ栄養宣言

この会議は、国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機構（WHO）の共催で、食糧不足や栄養失調など、世界が抱える食糧問題について話し合うものです。2014年11月、ローマで開かれ、170カ国以上の閣僚・政府代表が参加しました。

エボラ出血熱等の感染症が食の安全を脅かしていると警鐘を鳴らし、“飢餓と栄養不良等の根絶“をうたった「ローマ栄養宣言The Rome Declaration on Nutrition」と「行動計画Framework for Action」が採択されましたが、今回の宣言には、何と、肥満問題が登場しているのです。それを含めて、さわりの部分を箇条書でご紹介しましょう。

<http://www.fao.org/3/a-ml542e.pdf>（英文）

## 依然として深刻な飢餓と慢性的栄養不良

宣言では、「栄養に関する世界の実情」と「栄養問題を無くすための行動目標」が示されていますが、まず、深刻な飢餓と慢性的な栄養不良の姿を伝えています。

- ①緩やかに減りつつあるものの、推定8億人が未だ飢餓状態。
- ②減りつつあるが、幼児の1.6億人が慢性的な栄養不足で発育不良（低身長、低体重）。
- ③世界の幼児の死亡原因の45%に栄養失調が関係。
- ④20億人以上にビタミンA、ヨウ素、鉄分、亜鉛等の微量要素が不足。

## その一方で肥満問題の登場

この後、驚くことに、肥満の急増が加わっています。

- ⑤世界的に、子供や成人の“過体重～肥満”が急増しており、幼児の過体重42百万人、成人の肥満5億人。
- ⑥世界の病気・障害の10%は、不適切な食生活と運動不足が原因。とのことです。

減って来たとはいえ、未だ8億人が飢餓線上にある一方で、急速に肥満が増え始め、今や5億人に上るといふ、いびつな状態が生まれつつあります。FAOの事務局長は、2014年10月の講演で、この事実に触れ、“まさに食料・所得・機会の不平等を表すものである”とし、問題点として近年の“中・高所得国での過食と食品ロスの存在”を挙げています。

## 「米国成人の肥満状況」米国疾病予防対策センター

米連邦政府HP、2014年9月掲載

### CDCの調査レポート

米連邦機関の疾病予防対策センター（CDC：Centers for Disease Control and Prevention）は、「米国成人の肥満の現状 Adult Obesity Facts」として、“肥満の広がりには深刻で、社会的コストを増大させている”実態を伝え、その対応を促しています。

<http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>（英文）

## 肥満は広がり、深刻化・高コスト化

- ①成人の1/3強が肥満（34.9%、78.6百万人（BMI $\geq$ 30））。
- ②肥満は、心臓病・脳卒中・糖尿病・癌等を引き起こす。
- ③肥満関連の年間医療費は推定1470億ドル（約17兆円）に上る。また、肥満者に要する年間医療費は、正常者より1人当たり1429ドル（約17万円）程多く掛かっている。

## 人種・年齢と肥満の傾向

- ①「人種」…肥満は、黒人が最も多く47.8%、続いてヒスパニック（\*スペイン語を母語とする中南米出身者及びその子孫）42.5%、白人32.6%、アジア系10.8%。
- ②「年齢」…同じく、40代の中年層が最

も多く39.5%、20～30代が30.3%、60代以上は35.4%。

### 所得・教育レベルと肥満の傾向

①「所得レベル」…男性では、黒人・メキシコ系の場合、高所得層に肥満が多い。女性では、全体として高所得層の肥満が少ない。

②「教育レベル」…男性では特段の傾向は見られないが、女性では高学歴の肥満が少ない。

この他、CDCのホームページには、「子供の肥満状況」の調査レポートもあります。そこでは、“米国の児童・青少年の17% (12.7百万人) が肥満とされ、将来の成人の肥満に繋がること”等が大きな問題とされます。

<http://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>

### 「日本人の肥満」厚生労働省

日本循環器病研究振興財団監修、厚労省HP掲載

### 「肥満ホームページ」とは

厚労省の公式サイトに、肥満防止対策・生活習慣病対策の一環として、国民啓発用の「肥満ホームページ」が掲載されています。データは少し古いのですが、「日本人の肥満」について、簡潔で分かり易い解説が載っています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/>

### 日本人の肥満・一言で言えば

①日本では、肥満の基準を欧米より厳しくしているが、欧米に較べて肥満者の割合は少なく、また、欧米人に見られる様な極端な肥満も少ない。なお、日本人は、欧米人に比べるとBMIが小さくても糖尿病等に罹り易いとされる。

②成人男性では、どの世代も10年前、20年前よりは肥満者の割合が増えている。特に40代から50代の肥満者の割合は30%を超えている。

③成人女性では、30～60歳代の肥満者の割合が20年前、10年前より減少している。また20～40歳代では低体重（やせ）が増加傾向にある。

※ BMI (Body Mass Index) は、体重 (kg) /身長 (m) の2乗で示します。

※日本では、BMI25以上を「肥満」としていますが、米国ではBMI30以上を「肥満 Obese」とし、BMI25.0～29.9は「過体重 (太り気味) Overweight」として使い分けています。

肥満の日米比較をする歳には、基準が異なることに留意する必要があります。なお、「低体重 (痩せ)」の判断基準は、BMI < 18.5です。

「国民健康・栄養調査」厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指導室、平成26年12月公表

### 「国民健康・栄養調査」とは

国民の健康増進を図るための基礎資料と

して、「国民の身体状況」、「栄養摂取量」及び「生活習慣の状況」をまとめたものです。厚労省が「国民生活基礎調査」として毎年実施し、公表しています。ご紹介のレポートは、平成25年のデータを反映しており、平成15年から10年間の変化も見られます。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000067890.html>

### 調査結果のポイント

- ①「主な生活習慣に関する状況」…食事・身体活動・運動・喫煙・睡眠の状況を性別・年齢別に見ると、60歳以上は良好。20歳代・30歳代では課題がある。
- ②「食品群の組み合わせの状況」…穀類・魚介類・肉類・卵・大豆（大豆製品）・野菜を組み合わせ食べている者の割合

が、男女とも、年齢が若い層ほど低い傾向にある。

- ③「身体状況に関する状況」…肥満者の割合は、女性は減少傾向、男性は平成23年度以降、増加に歯止め。血圧の平均値は、男女ともに低下傾向にある。

### 肥満と痩せの状況

- ①「肥満者の割合」…男性は28.6%。平成15年から22年までは増加傾向だったが、23年以降は横這い。女性は20.3%で、ここ10年間は減少傾向にある。
- ②「痩せ者の割合」…男性は4.7%で、10年間、変化なし。一方、女性は12.3%で、ここ10年間で増加傾向にあり、特に20歳代では21.5%、30歳代17.6%と、若い女性の痩身志向が伺える。