

よく目にする健康食品の広告のデータについて、
注意すべき点や周辺知識を解説します。

データの裏側

最終回

グラフの裏側を見抜こう

大野 智 Ohno Satoshi 島根大学医学部附属病院臨床研究センター センター長
正確で分かりやすい健康・医療情報の発信に取り組む。朝日新聞アピタルでの連載のほか、
厚生労働省委託事業による「統合医療」情報発信サイトの作成に従事。

健康食品の広告には、研究結果のデータを視覚的に分かりやすく消費者に訴えるためグラフが用いられることがよくあります。しかし、そのグラフに消費者を惑わす仕掛けが隠されているとしたらどうでしょう。今回はグラフを読み解く際の注意点やポイントについて考えてみます。

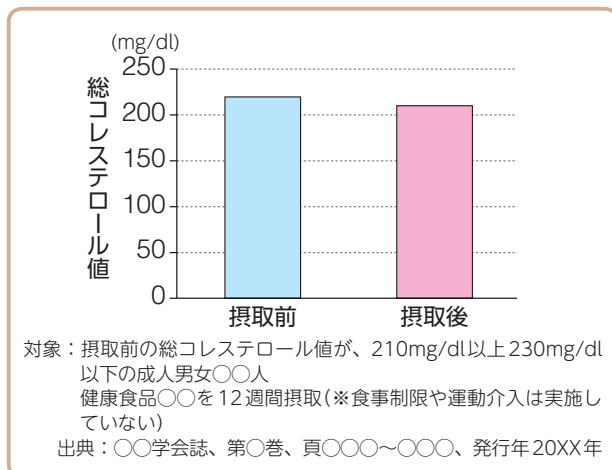
グラフに隠されたトリック

図1と2は、どちらも健康食品を摂取後、総コレステロール値の平均値が220mg/dlから210mg/dlに「10mg/dl」低下したグラフです。図1に比べ、図2では総コレステロール値が大幅に下がっているように(効果が大きいように)見えますが、内容は同じです。どのようなトリックが隠されているのでしょうか。

●縦軸の極端なトリミング

図2の縦軸をよく見てみると、目盛りが「0」の次が「205」になっていて、その間がトリミング(画像を加工して必要な部分だけを抜き出す)されています。企業側としては見栄えを良くす

図1 広告のグラフ例(トリックなし)



るためかもしれませんが、消費者にとっては正確な理解を妨げることになりかねません。

●極端な形の矢印

人間は視覚から多くの情報を受け取ります。

図2に描かれている効果を強調するような矢印があると、目の錯覚も加わって、必要以上に効果を印象づけられてしまう可能性があります。

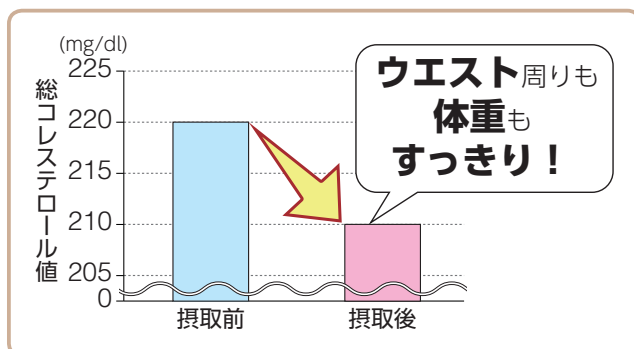
●研究の内容に関係ない表示

図2には吹き出しで「ウエスト周りも体重もすっきり!」とあります。研究結果を示すグラフの内容は総コレステロール値に関するもので、「ウエスト周り」も「体重」も関係のない情報です。脚色された情報があると、ダイエット効果もすごいという誤解を招きかねません。

「出典」の重要性

図1には対象や出典がありますが、図2にはありません。試験の結果を正確に理解するためには、対象者の背景、介入方法(健康食品の摂取量や摂取期間等)、結果の解析方法なども踏まえて情報を吟味する必要があります。また総コレステロール値が低下したとしても、同時に食

図2 広告のグラフ例(トリックあり)



事制限を行ったり積極的な運動を指示されてい
れば、その効果は健康食品とは関係ない可能性
が出てきます。そのような詳細な情報も、論文
の出典が図1のように明記されていれば確認で
きます。

「トクホ」の臨床試験結果グラフ が意味すること

特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品の
効果はランダム化比較試験(図3)で検証されま
す。例えば、「中性脂肪が気になる方に」と表示
されているトクホの場合、中性脂肪が高めの人
が、トクホを摂取する群と対照食品(関与成分
が含まれていないプラセボ食品)を摂取する群
とにランダムに振り分け、それぞれを12週間
摂取してもらい4週間ごとの中性脂肪の値につ
き群間比較*を行います。その結果をグラフに
すると図4のようになります。ランダム化比較
試験で有効性が実証されていることは間違いな
いのですが、結果の解釈には注意が必要です。

●利用対象者は誰か？

臨床試験で検証された効果が得られる可能性
があるのは、臨床試験と同じ条件の人が利用し
た場合に限られ、違う条件の人が利用した場合
同じような効果が得られるかどうか分かりませ
ん。そもそもトクホや機能性表示食品は、薬で
治療を受けなければならない病気の人(高血圧
症、糖尿病など)は利用の対象になっていません。

●どのように利用すればよいか？

トクホの有効性を検証するランダム化比較試
験では、基本的に「毎日」トクホを摂取してい
ます。そのうえで、4～12週間摂取を続けると
対照食品を摂取した時に比べて、効果が得られ
るという結果になっています。つまりCMのよ
うに「脂っこいものを食べたからトクホ飲料を
飲む」などと単発で利用しても、本来の効果が
得られるかどうかは分かりません。トクホは「こ
れさえ飲めば、何を食べても大丈夫」という魔
法の食品ではないのです。

●効果はどれくらいか？

トクホや機能性表示食品の効果は限定的であ
り、本来、日常の食生活の補助的な位置づけで
す。そして、もう1つの重要な役割として、バ
ランスの取れた食生活の普及啓発があります。
その証拠に「食生活は、主食、主菜、副菜を基本
に、食事のバランスを。」の表示が必ずパッケ
ージに記載されています。トクホや機能性表示食
品への過剰な期待は控える姿勢が大切です。

グラフとの向き合い方

本来、グラフは理解を助けるために用いられ
ますが、企業側の都合で、さまざまなトリック
が施されているケースが後を絶ちません。本稿
の内容が、グラフを読み解く際の一助になれば
幸いです。

図3 ランダム化比較試験の例

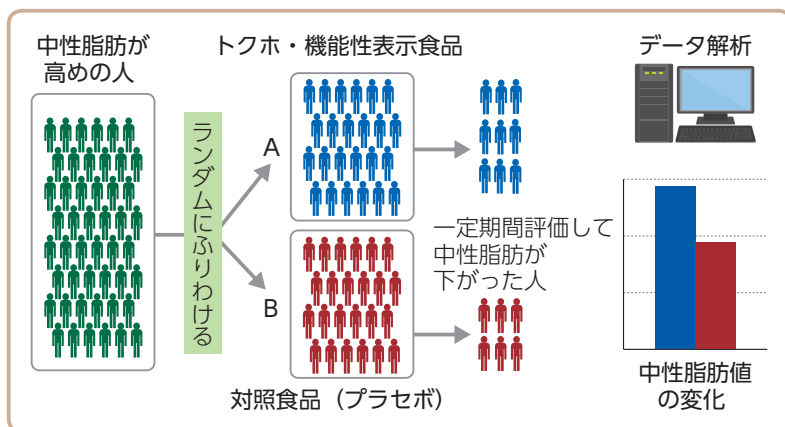
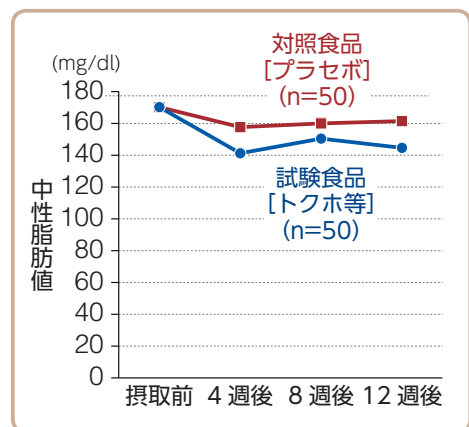


図4 トクホや機能性表示食品における
臨床試験結果のグラフの例



* ウェブ版「国民生活」5月号「データの裏側」http://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201905_06.pdf