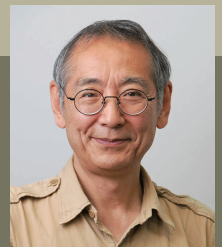


東京大学大学院 医学系研究科 社会予防疫学分野 名誉教授 佐々木 敏

栄養健康情報における「引用と出典」の価値



ささき・さとし

1981年京都大学工学部卒業、1983年京都大学大学院工学研究科修士課程中退。1989年大阪大学医学部卒業（医師）、1994年大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了（医学博士）。1994年ルーベン大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士）。その後、国立がんセンター研究所支所臨床疫学研究部室長、独立行政法人国立健康・栄養研究所栄養所要量策定企画・運営担当リーダー、お茶の水女子大学大学院人間文化研究科教授（客員）、女子栄養大学大学院栄養学研究科教授（客員）、東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻疫学保健学講座社会予防疫学分野教授を歴任。著書に『佐々木敏の栄養データはこう読む！』『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』『行動栄養学とはなにか？』（いずれも女子栄養大学出版部）などがある。

前回（第1回）は「糖質制限はやせるか？」と「天然塩は血圧を上げないか？」を例に挙げてフードリテラシーをチェックしました。いかがだったでしょうか？今回は、私たちが得ている栄養健康情報がどのくらい信頼できるかについて考えてみたいと思います。

引用と出典

本題の前に、今回のキーワードとなる「引用と出典」について説明しておきます。引用とは、他の著述（書籍や研究論文など）から一部を取り出し、自身の著述に組み込む行為のことです。新しいことを考えついたり見つけたりするのはたいへんなことです。また、それは大切な知的財産です。この知的財産を正しくかつ有効に活用する仕組みが引用です。そして、「引用した語句の情報源を示すもの」のことを出典と言います。

引用をし、出典を示すことは、科学情報を伝えるうえでの必須条件です。出典の記載がないと、その記述の確からしさを調べるできません。たとえば、昨夜の夢に出てきたことかもしれません（夢に出てきた話）と書いてくれればよいですが、出典の記載があれば、その出典を読めば、出典に遡ってその記述の確からしさを判断することができます。このように、出典は読者に記述の確からしさをチェックする手段を与えてくれます。

しかし、引用と出典の記載にはそれ以上に大切な働きがあるように思います。著者の側に立てば、最もふさわしい情報を注意深く探し出して引用し、その出典を示しながら文章を書く作業は時間も労力もかかります。ここからは私の経験に基づく推論です。引用をして出典を記そうとすると自然に確かな情報を探そうとします。一方、引用をせず出典を記さな

くてよい場合は気がゆるんでしまい、どうしても記憶違いや想像が入ってしまいます。つまり、引用と出典の記載は、確かな情報を広めるために作用していると感じています。

それでは、引用と出典の実態などについて、インターネット情報と書籍を例にして見てみます。

インターネット情報

自分が求める情報を検索して手に入られる点で、インターネットはとても優れた情報収集ツールです。「食と栄養」に関連していると判断された日本語のインターネット情報（ブログなどを含む）を系統的に集めて分析した研究があります（出典①）。図1左上がテーマ別のコンテンツ（情報）の内訳です。「食べ物・飲み物」が最も多く全体の23%を占めていました。が、僅差で「体重管理」「健康効果」が続い

ていました。研究対象が「健康」ではなかったにもかかわらずこのような結果になったのは、「食と栄養」に健康を求めている人がいかに多いかを表していると解釈されます。続いて、図1左下が発信者（団体を含む）別の内訳です。マスメディア、IT企業、食品企業が最上位に並び、医療機関、健康・美容関連企業、政府・学術機関と続いています。IT企業が最上位に入ったのは少し意外でしたが、問題は次です。

図1右は発信者（団体を含む）ごとに出典の有無を比べた結果です。出典が示されていた情報は全体の10%に過ぎず、政府や学術機関から発信された情報でさえ15%で、医療機関や製薬企業から発信された情報にいたってはわずか7%でした。しかしこの中には「食品の栄養成分値」など、情報源が限られていて、その特定が容易な情報が多かったのではない

と推測されます。それでも出典を示すのが本来の規則です。この例なら「文部科学省、日本食品標準成分表2020年版(八訂)」などとなります。このようなものは出典が自明であるとして「出典あり」に含めると、「出典あり」の情報は40%に増えました。しかし、逆に言えば、根拠のわからない情報が6割もあったことをこの研究結果は示しています。

その一方で、すべての情報の58%に宣伝広告がついていて、マスメディア・IT企業に限ると94%にも上ります。インターネット情報の多くが、その情報よりも商品伝えることが目的だったと考えざるを得ません。この研究は、信頼できる情報をインターネットから得るのは難しいことを示しました。

書籍

「食と健康(diet and health)」に関連した一般向けの書籍の中から、日本またはアメリカで発売され、販売数が多い書籍を100冊ずつ選び、それらの書籍が科学研究の成果をどのくらい使って書かれたかを調べた研究を紹介します(出典②)。

②。この研究は、(A)出典を示す、(B)人(ヒト)を対象とした研究を中心とする、(C)系統的レビュー(メタ・アナリシスを含む)を用いる、という3つの基本原則をどのくらい守っているかの観点から比較されました。これらは科学情報、特に

図1 「栄養と健康」に関連して日本語で発信されたインターネット情報(1703のコンテンツ)のまとめ(出典①)

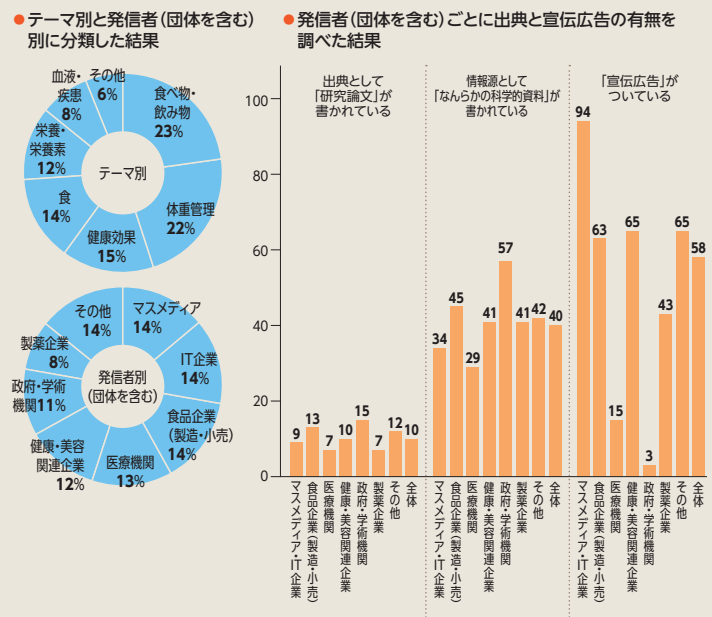
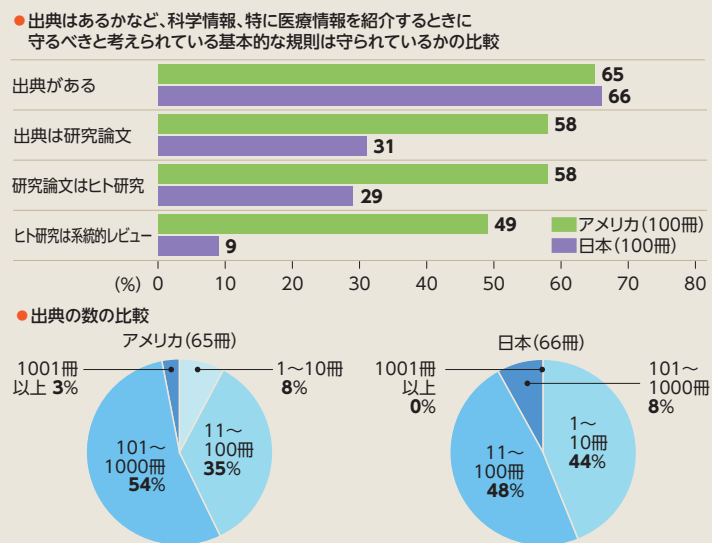


図2 日本またはアメリカで発売された「食と健康(diet and health)」に関連した一般向けの書籍(各100冊)が科学研究の成果をどのくらい使って書かれたかを調べた研究(出典②)



〈出典〉①Murakami K, et al. Web-based content on diet and nutrition written in Japanese: Infodemiology study based on Google Trends and Google Search. JMIR Form Res 2023; 7: e47101.
②Oono F, et al. Are popular books about diet and health written based on scientific evidence? A comparison of citations between the USA and Japan. Public Health Nutr 2023; 26: 2815-25.

まとめ

難しいことを書きましたが、結論は単純です。

では100以上の研究論文を引用して書かれた書籍が半数以上だったのに対して、日本ではわずか8%でした(図2下)。また、書籍のページ数を比べると、その中央値はアメリカの312ページに対して日本は168ページで、日本の本はアメリカの本のほぼ半分の厚さしかありませんでした。残念ながら、日本の書籍の栄養健康リテラシーはアメリカの書籍よりもかなり低いと言わざるを得ませんでした。

(A)引用と出典に関する情報がない栄養健康情報は読むべき(参考にするべき)でない

(B)引用と出典に関する情報がそろった栄養健康情報はわが国には極めて少ない

ということですが、しかし、読者がこの種の(引用と出典に関する情報がそろった)著述を求めるなら、情報提供側はそれに応じようとするでしょう。つまり、このような現状を招いた責任は、情報の提供者だけでなく、情報の利用者にもあるだろうと考えています。