

No.c 057 2026/06

# 健康体力づくりコラム



Shinodaのじよんのび健康談義

## 「ヘルス・ファディズム」から考える 運動・食習慣



篠田 浩子

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常の生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。

### Profile

1億人元気運動協会認定チェア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

# 「ヘルス・ファディズム」とは！？



「ヘルス・ファディズム」...科学実証の事実に関係なく  
特定の健康商品・栄養が健康と病気に与える影響を誇大に信奉すること<sup>1)</sup>

→テレビや書籍、メディアで「〇〇で痩せる」「〇〇は体に悪い」といった情報が流れると、  
その食品やエクササイズ等の効果を過大評価して偏った行動(特定の食品やエクササイズだけ評価、  
または極端に忌避)に陥ってしまう心理的な現象・風潮をさします<sup>1)</sup>

日本では1990年代に高橋久仁子氏(群馬大学)によって「フード・ファディズム」が紹介され、SNSやyou-tube等で健康への関心が高まる中で問題視されるようになりました。 ※ファディズム(faddism)とは本来「一時的流行」「一時的な流行を熱心に追うこと」という意味

## ファディズムの3つのタイプ

過剰な健康効果を期待して商品  
が大流行、爆発的に売れる

「有益(有害)」の量を無視して  
「〇〇に良い(悪い)」とする

一部の効果を  
万能視して推奨、扇動

1) Kanarek, R. B., & Marks-Kaufman, R. (1991) Nutrition and Behavior. Springer. (高橋久仁子・高橋勇二(訳)(1994)栄養と行動. アイビーシー)

## 日本で「フード・ファディズム(Food Faddism)」が社会的に問題視された例

2006「白いんげん豆のダイエット法」  
健康情報番組で紹介  
⇒生食で食中毒発生・健康被害多発

2007、コロナ禍  
「納豆」騒動  
痩せる/ウイルスに効くと  
メディアが紹介  
⇒売り切れ続出

極端に炭水化物を忌避する  
「糖質制限ダイエット法」  
⇒『長期的な食事療法として安全面が  
担保できず、推奨できない』  
;日本糖尿病学会『糖尿病診療ガイドライン2024

# 「フード（or エクササイズ）・ファディズム」の問題点



## 1. 個人の健康への悪影響

【栄養、体力バランスの乱れ】：サプリメントや栄養成分の過剰摂取や限度を超えた単一的な運動実施による弊害

【健康被害・病気の悪化】：医療機会の損失、持病に対する不適切な食事・運動行動による重篤な健康被害

## 2. 社会的・経済的な問題

【流通の混乱と食品ロス】：特定食品・健康機器への過度な需要集中→市場の品不足（&ブーム後の大量の在庫余り）

【生産者への過度な負担】：一時的な増産とブーム終了後対応による生産者やメーカーの経営難ケース

【詐欺や法抵触】：特定食品・健康グッズに医薬的な効果イメージを宣伝→不当高価格で商品購入する詐欺的商売の助長



## 3. 情報リテラシー※の問題

※情報リテラシー… 適切に情報を扱う力

【科学的根拠の欠如と情報混乱】：メディアやSNS等で科学的根拠の薄い・不十分な情報が煽情的に流出

→エコーチェンバー※ や、社会に誤った健康知識浸透

専門機関や学術研究等の発信する情報への軽視(抑制的影響力低下)



※エコーチェンバー（Echo Chamber）…SNSやネット上で自分と似た意見や価値観を持つ人々のみとの情報の共有で同じ意見が反響・増幅、それが社会常識であると思込む現象

# なぜ「ファディズム」に陥るのか

## ファディズムに陥る心理

メディアによる情報偏重(即効性や過剰に効果を強調する傾向)に対して「健康になりたい」人が  
「手軽」( ; 「対処行動のコスト認知」、「わかりやすさ」重視の情報選択)  
「効果がありそう」( ; 「効果性認知」)、  
と認知することが主な要因とされています。2)

## サプリや食品への依存の程度と各要因の関連

- ・女性
  - ・最終学歴が高い人
  - ・インターネット記事やYouTubeをよく視聴する人
  - ・学術論文をよく視聴する人
- …ほど**サプリや食品に依存しやすい傾向** 3)

⇒単なる知識不足が「ファディズム」の原因ではない!  
(むしろ知識や情報に敏感な人が陥るリスクが高い可能性)



2) 工藤 大介 (2023) なぜ食べ物の健康効果を信じるのか～心理学から見たフードファディズム～日本心理学会機関誌 心理学ワールド (2023) 45

3) 工藤 大介、中川翔貴、李楊 (2023) フードファディズムに対するメディア接触の影響 The 5th Inuyama-tribute Cognition & Behavior Meeting ICBM2023-

# 「ファディズム」に陥らないために

農水産省推奨

## ○「フード・ファディズム」対策の基本姿勢

- 1) バランスよく食べることが基本
- 2) 信頼できる科学的根拠の確認
- 3) 情報に流されない



## 農水省アクション: 「正しい食情報の発信」

: 特定の食材・食品に対する過大な期待や過信に注意喚起

「食生活指針の策定」: 厚労省と連携して特定の栄養素や食品に偏らないバランスの取れた食生活を推進

「ベジチェック」の活用等: 野菜摂取状況を計測、科学的根拠に基づいた食生活を推進。

「啓発動画」: YouTubeなどで、誇大表現を見抜くポイントを解説

↓ 以下の省庁公式HPでは健康情報に関する安全で信頼できる情報を確認できます。

○ 農水省公式サイト「安全で健やかな食生活を送るために」

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

○ 厚労省『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』eJIM

<https://www.ejim.mhlw.go.jp/public/index.html>

○ 厚労省「日本人の食事摂取基準」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html)

ご自分の  
[フードファディズム度]  
確認してみよう!

## ちょうどよいバランスの食生活

### まずはキホン! 「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか

あなたの知識、チェックしてみまじよう

食事の栄養バランスについて正しいと思うものを選んでください

- ① 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ② 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ③ 1日に必要なエネルギー(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ④ 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ⑤ スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ⑥ 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。



各自チェックの  
答えと解説は  
農水省のHPで

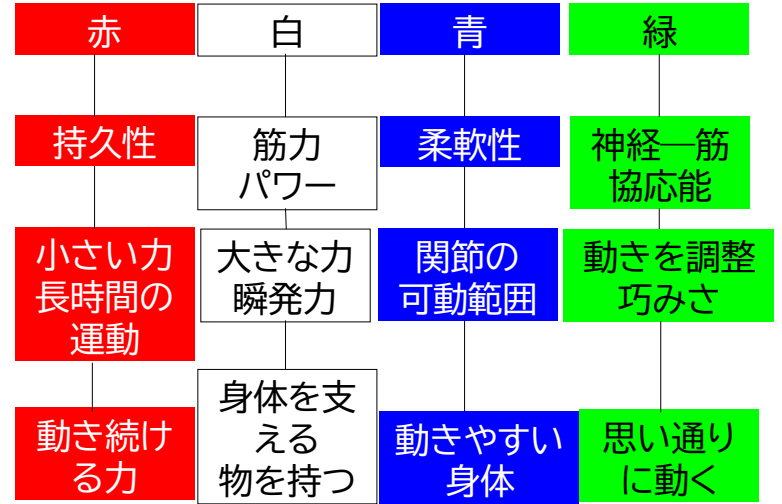
農林水産省(2019)

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>

「ヘルス・ファディズム」は情報が氾濫する現代社会において複雑な構造となり、身近なところで非常に根深い問題としてあるようです。その中で我々は都合のよい情報を単純に受動するのではなく、一人一人自分自身の食生活や運動習慣を見つめ直し、確かな情報を精査すること（「情報リテラシー」の向上）が大切だと考えられます。一方で健康になるための基本とは学会や専門機関で提唱されているように、偏りのないバランスのよい「普通」の食事や様々な各体力要素を取り入れた適切な運動習慣であるとあらためて再確認できます。



「4色の運動」 健康生活における重要な4つの体力要因(身体運動研究会篠田塾：2005)



主な参考文献:

- Kanarek, R. B., & Marks-Kaufman, R. (1991) Nutrition and Behavior. Springer. (高橋久仁子・高橋勇二(訳)(1994)栄養と行動. アイビーシー)
- 寺田新, スポーツ栄養学, 東京大学出版会, 2017.
- 高橋久仁子(2007)フードファディズム. 中央法規出版