

感染症予防効果のある食品や栄養素はあるのか？
栄養健康情報の読みとき方

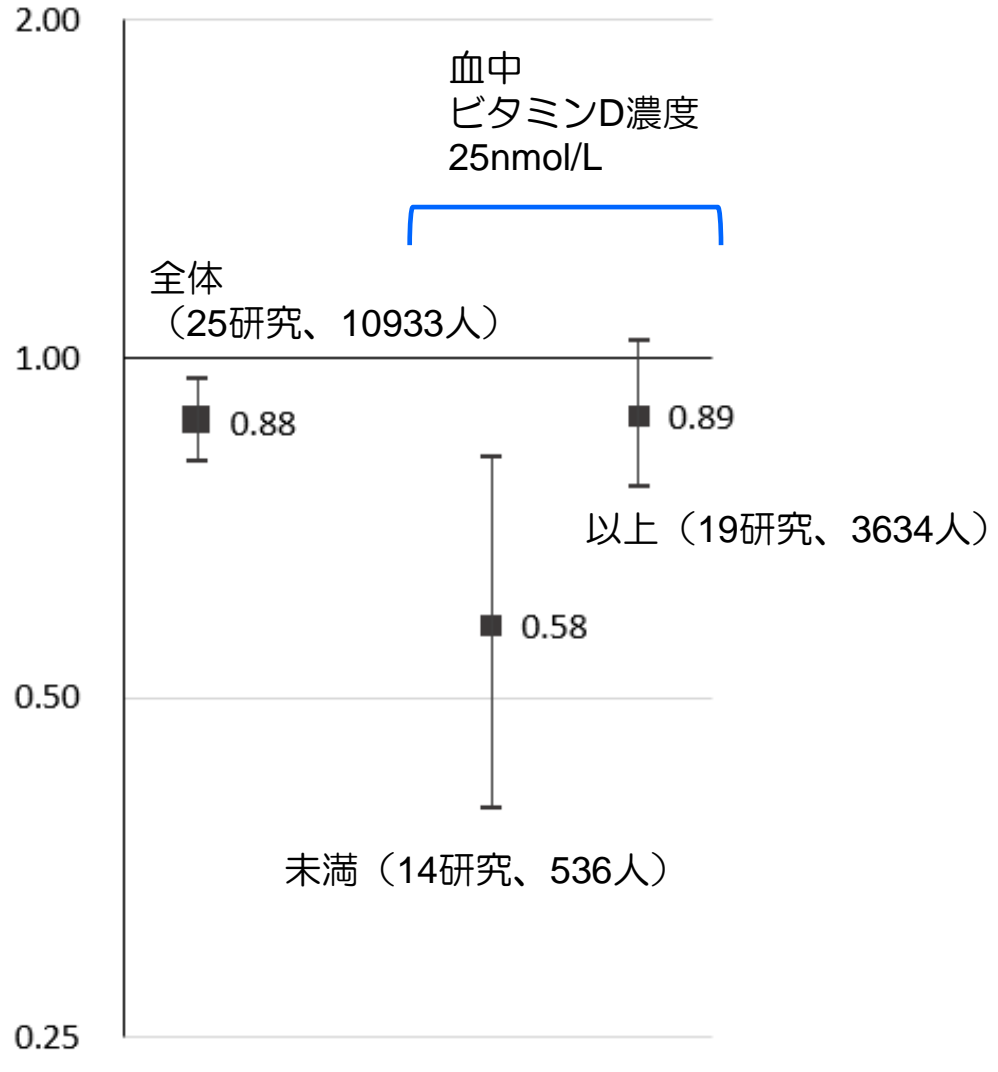
東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野（教授）
佐々木敏（ささきさとし）
<http://www.nutrep.m.u-tokyo.ac.jp/>

ビタミンDのサプリをのむと... (急性呼吸器感染症)

1回以上
急性呼吸器感染症に
かかったか？

↑
増える
↓
減る

オッズ比



#21048. Martineau AR, et al. BMJ 2017; 356: i6583.

血中ビタミンD濃度が低い人だけ？

食べ物と免疫：ビタミンDで呼吸器感染は予防できるか？
栄養と料理 2020; 86(6): 117-21.

血中ビタミンD濃度とCOVID-19発症：コホート研究

健康か？	発症せず	発症
よい	a	b
よくない	c	d

オッズ比 = $(d/c)/(b/a)$

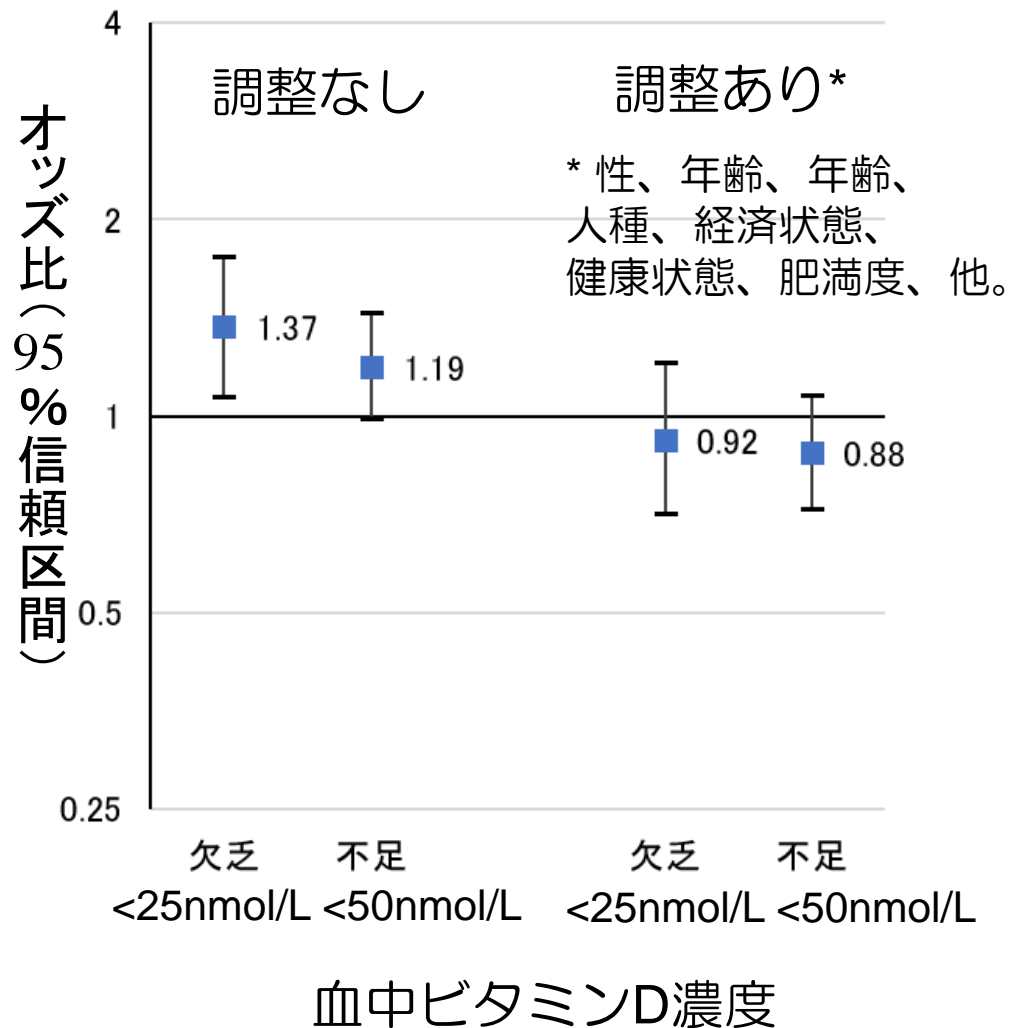
相対危険 = $[d/(c+d)]/[b/(a+b)]$

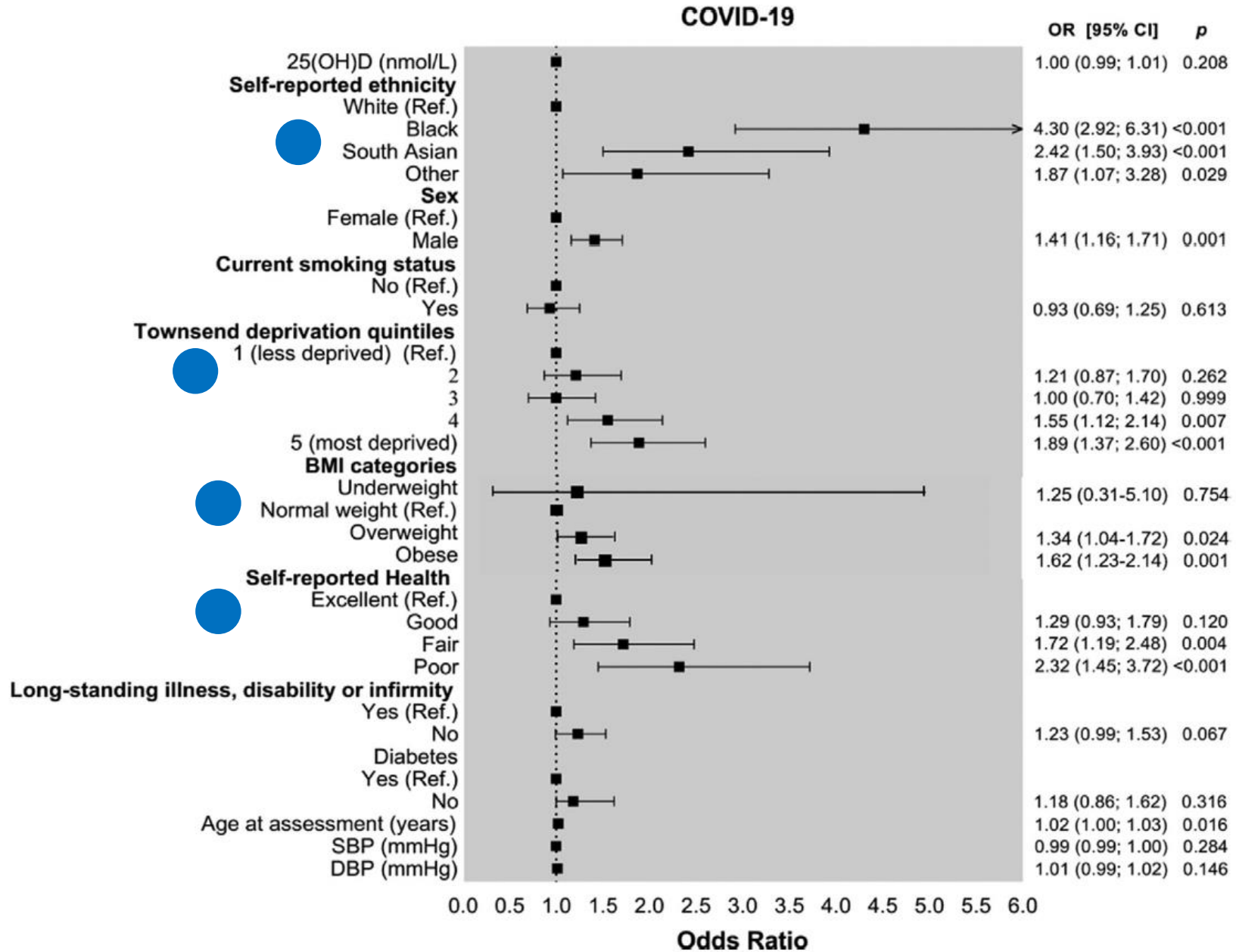
健康か？	健康	発症
よい	264148	272
よくない	84001	177

オッズ比 2.05

相対危険 2.04

対象者：502624人
 COVID検査：1474人
 発症確認：449人
 解析対象者：348598人





乳酸菌の急性呼吸器感染予防効果に関する介入研究（日本）

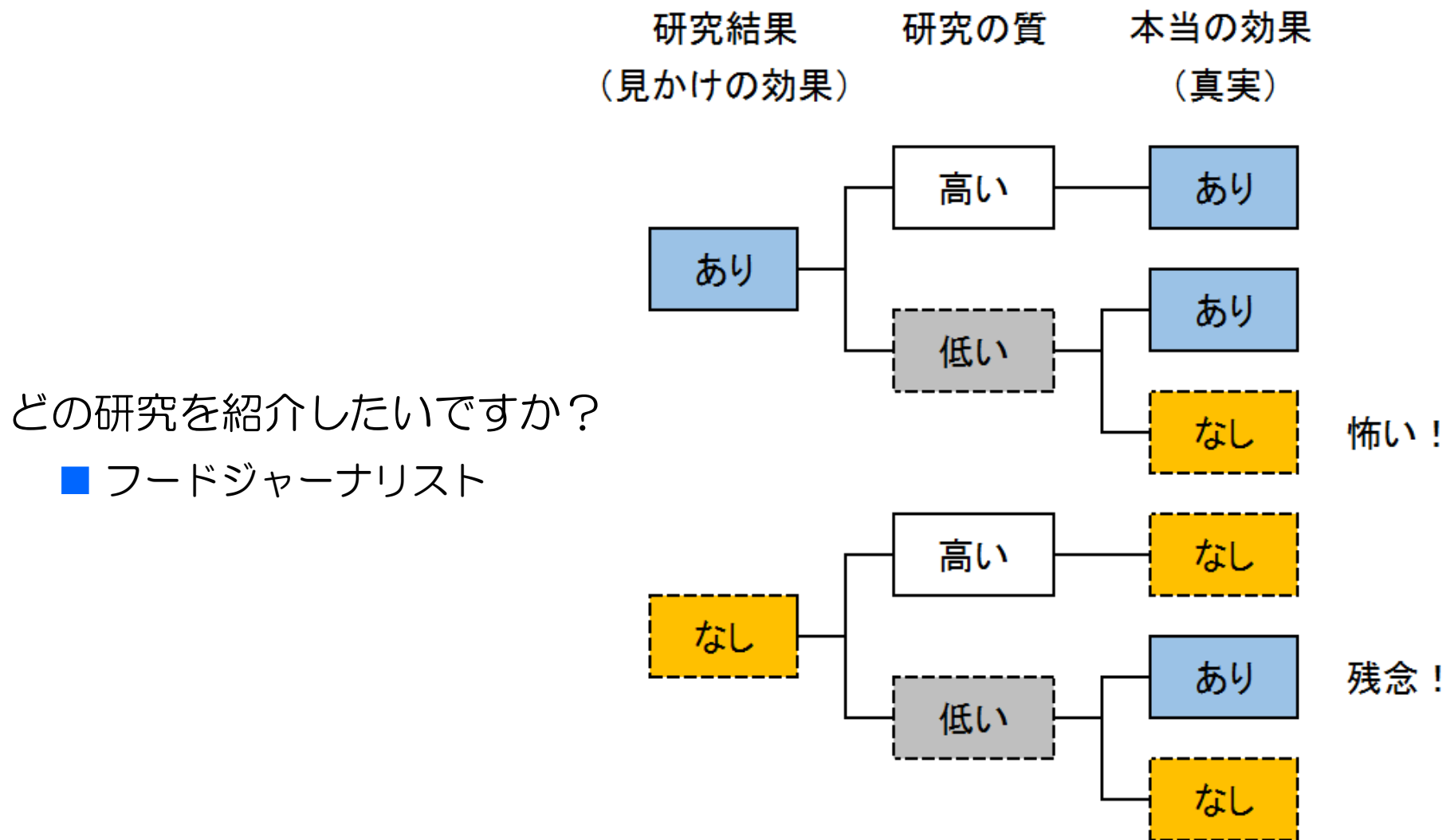
研究番号 と論文出 版年	対象者		研究方法、解析方法						研究体制		
	研究参 加者数 は？	年齢 は？	摂取期 間は？	比較試 験か？	ランダム 割付か？	対照群が摂 取した食品 は？	遮蔽化 はされた か？	途中脱落者 も含めて結 果を計算し たか？*2 カッコ内は 途中脱落率	筆頭著 者の所 属は？	共著者の 中に関連 企業*4の 職員はい るか？	研究費の 出資は？
研究1 (2010) *1	163人	中央値 が75 歳と68 歳	8週間 と12週 間	比較試 験	一部がラ ンダム割 付でない	牛乳	されてい ない。	不明(3%) *3	関連企 業*4	いる	関連企業 *4
研究2 (2013)	154人	平均が 83歳	5か月 間	比較試 験	ランダム 割付	研究対象の 乳酸菌を抜 いた発酵乳 (味も外見も 同じ)	されてい る。	含めた (13%)	大学	いない	関連企業 *4
研究3 (2019)	961人	幅が 20～ 71歳	16週 間	比較試 験	ランダム 割付	なし	されてい ない。	含めた (2%)	大学	いない*5	関連企業 *4

#21067. Makino S, et al. Br J Nutr 2010; 104: 998-1006.

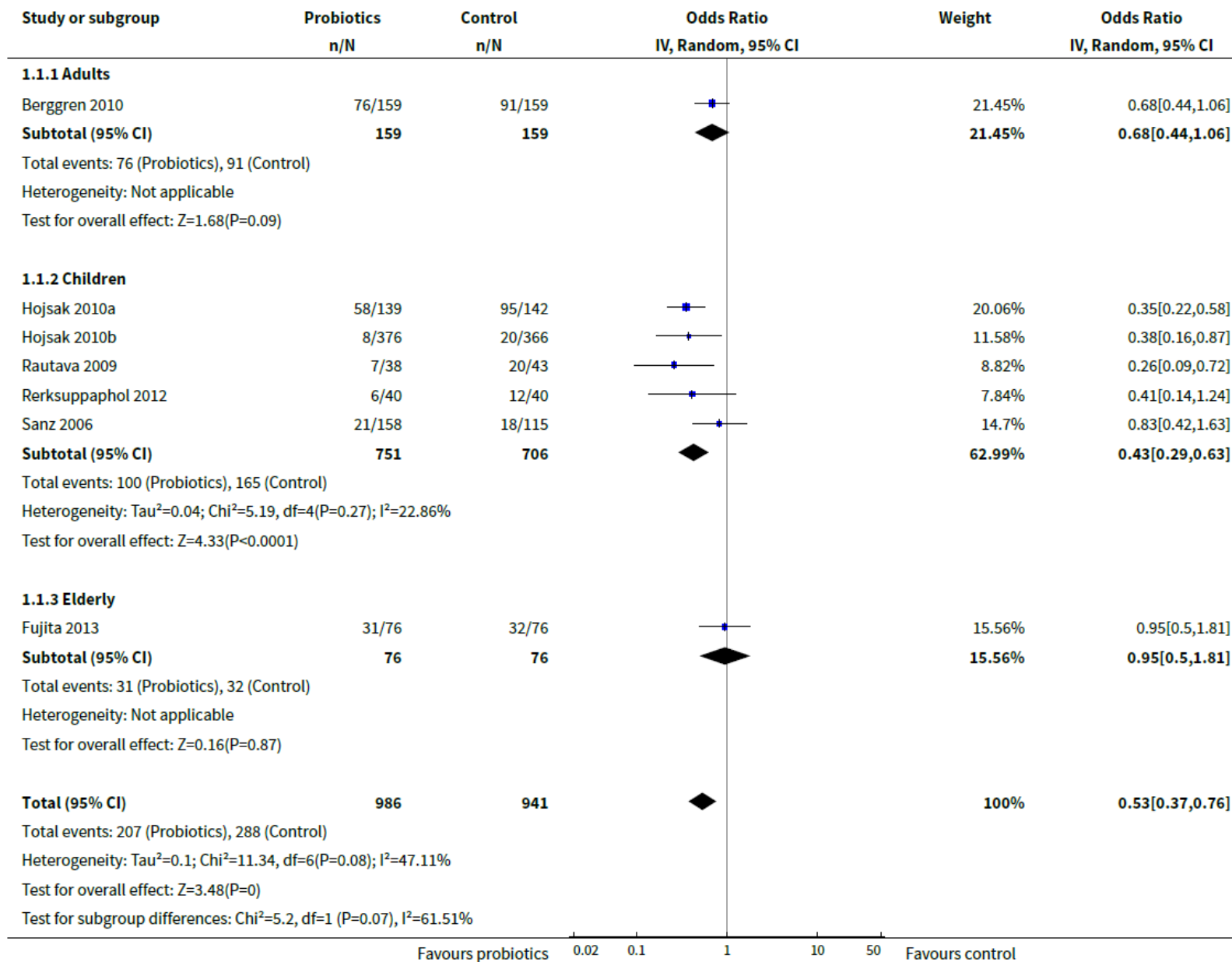
#21073. Fujita R, et al. Am J Infect Control 2013; 41: 1231-5.

#21068. Kinoshita T, et al. Food Funct 2019; 10: 8129-36.

真実（本当の効果）、研究の質、研究結果の3つのつながりに関する法則



Outcome 1 The number of participants who experienced URTI episodes: at least 1 event.



#19716. et al. Cochrane Database Syst Rev 2015; 2: CD006895.

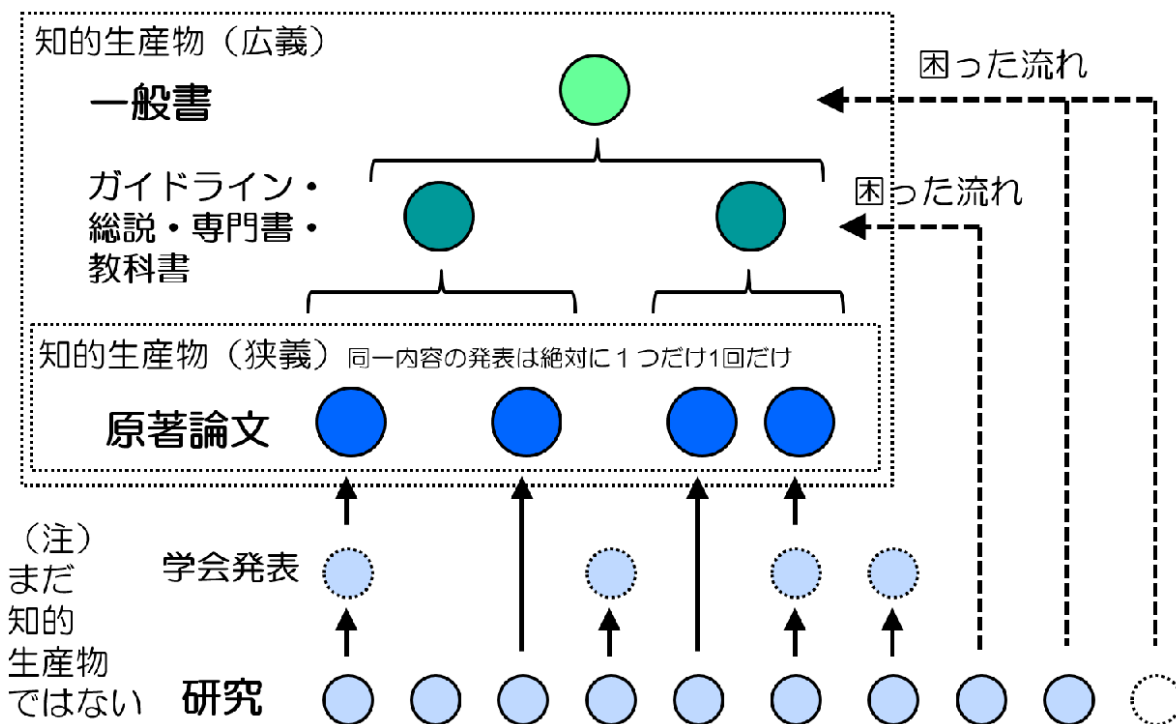
Authors' conclusions

... This indicates that probiotics **may be** more beneficial than placebo for preventing acute URTIs.

However, **the quality of the evidence was low or very low.**

フードジャーナリスト (FJ) はどこから情報を得ているのか？

知的生産物の構造



- 情報源が偏っている。
- 偏った情報を求めている。
- そもそも情報なしで書いている。(そう思い込んでいる。)



新型コロナ予防に乳酸菌は効くか？エビデンスを見…

後半は
ビタミンD

栄養と料理（6月号）発売中。

EBNとは？

Evidence-based Nutrition = 「科学的根拠に基づく栄養学」の略。科学性の高い栄養学研究成果に基づいて信頼できる食べ物・健康情報を選んで使うこと。

一枚の図からはじめる
EBN

佐々木敏が
ズバリ読む
栄養データ

第111回

佐々木 敏
東京大学大学院医学系研究科
公共健康医学専攻
社会予防疫学分野教授

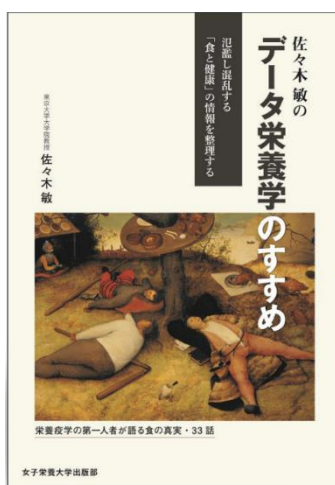
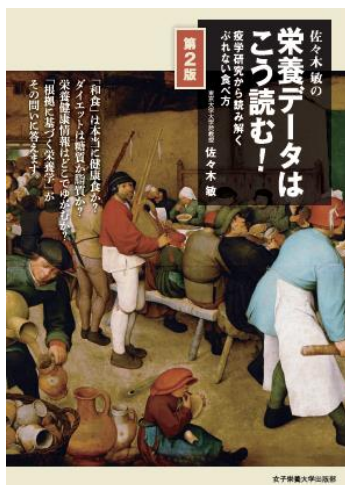
ささきさとし◎三重県出身。医学博士。いち早く「EBN」を提唱し、日本初の根拠に基づく食事摂取基準の策定に貢献。日本の栄養疫学研究で中心的な役割を担い続けている。女子栄養大学大学院客員教授。趣味は国内外の市場めぐりと食べ歩き。

食べ物と免疫

ビタミンDで呼吸器
感染症は予防できるか？

本日のお話しの底に流れていた「栄養データの読み方」は、ほとんどこの2冊に書いてあります。

7月号は乳酸菌…かも。



<https://twitter.com/dataeiyosusume>

ぜひ、あわせて、ご覧ください。