

「発掘！あるある大辞典Ⅱ」とは、平成19年1月7日に放映された「納豆ダイエット」で、捏造が発覚して打ち切りになったテレビ番組。捏造が発覚するだいぶ前から、この番組には信憑性の低い情報が含まれているとの批判があった。たとえば、『教養ドキュメントファンクラブ』内には「発掘あるある大事典」というページが存在し、その内容は『また「あるある」にダマされた。』として出版されてもいる。『発掘？あるあるトンデモ大実験』というサイトも存在する。マイナスイオンのブームもこの番組の前身である「発掘！あるある大辞典」での放送がきっかけとなった。健康情報番組でさえ、このようなデタラメをしていたわけで、UFO、超能力、心霊現象などのオカルトを取り扱った「重要度の低い」情報バラエティ番組は、よりいっそうの注意と懐疑的な心構えが必要であることがわかる。ここでは、ケーススタディとして、どのように捏造が行われていたかを見ていきたいと思う。ただし、本当に問題なのは、捏造があったということではなく、信憑性の低い情報をテレビ放送局が無責任に垂れ流しているということである。この問題点については、『教養ドキュメントファンクラブ』内の「あるあるの納豆ダイエットについて、テレビ局が捏造を認めました」と「4/3放送のあるある捏造検証番組について」で詳しく論じられている。

## 番組のあらまし

問題の番組は平成19年1月7日に放映された「食べてヤせる!!! 食材Xの新事実」というタイトルのものである。文献2、3と5によると、番組のあらまきは以下のようなものだった。

1. DHEA というホルモンにやせる効果が新たに発見されたと紹介した。56人の男女が半年間参加したアメリカでのダイエット研究が紹介され、被験者が痩せたことを示す3人の女性の写真が示された。そして、テンプル大学のアーサー・ショーツ教授なる人物が登場し、「新発見に私自身、興奮していますよ」などとコメントした。
2. イソフラボンを含む食材がDHEAを増やす働きをすることが紹介された。昭和女子大学の中津川研一教授が「大豆製品の中で、イソフラボンをもっとも効率よく摂取できるのは納豆です」などとコメント。
3. 食材Xの招待が納豆であることが明らかにされる。
4. やせる3つの「黄金法則」が紹介される。それらは次のようなものであった。 1日2パック食べる。 朝晩食べる。 よく混ぜて20分間放置する。
5. よく混ぜて20分間放置することにより、発酵が進み、ポリアミンという物質が増える。「ポリアミンには若返り効果だけでなく、基礎代謝を高める効果があることが最近の研究でわかってきました」などと千葉大学の五十嵐一衛教授がコメント。
6. 「黄金法則」に基づく2週間の実験で、男女8人の被験者全員に体重や内臓脂肪が減少するなどの効果があったと結論した。
7. 最後に納豆を用いた各種メニューが紹介された。

## 捏造の発覚

「納豆ダイエット」に関する疑惑を最初に報じたのは、週間朝日2007年1月26日号に掲載された『「発掘あるある大辞典Ⅱ(フジテレビ系)が絶賛した納豆ダイエットは本当に効くの？」』(文献2)であった。しかし、この記事では具体的な捏造の内容には触れていない。「ねつ造」という言葉が出てくるのは『臨床環境医の三好基晴さんは、番組を見てとっさに「ねつ造では」と感じた』という部分のみである。週間朝日の取材に対して、関西テレビは『番組は信頼できる情報・学説をもとに構成・放送しております。番組内での実験についても、条件や結果などを開示しており、番組全体を通じて、必要十分な情報を提供していると考えております』と回答したとして、この記事は終わっている。

読売新聞1月22日の記事によると、「ウソが9割 健康TV その健康食信じてはいけません!」の著者でもある三好医師は、「納豆を食べたくらいで、ダイエット効果があるホルモンの一種が増え

るとは考えられない」食べてやせたという8人は実験中の2週間、どんな食生活をしていたのか」などの質問を関西テレビに送っていた。また、過去にも4回ほど「あるある」の放送内容に関する質問を送っていたが、いずれも無回答だったらしい。関テレ広報部は「三好医師の名前での質問状は把握していない」とのこと。

しかし、週刊朝日は捏造を裏付ける具体的な事実をつかみ、1月18日に関テレに質問状を送っていた。そして関テレは20日夕方に捏造謝罪会見を開き、21日の「あるある」の放送は中止することを告げ、翌朝の新聞で大きく報じられることとなった。週刊朝日の取材の成果は2月2日号に「それだけじゃない納豆ダイエットの大ウソ」という記事(文献3)に掲載された。

こうして発覚した捏造や疑問点をまとめると次のようになる。

#### シュワルツ(ショーツ)教授の研究ではなかった

週刊朝日の調査(文献3)により「ショーツ」のスペルはSchwartzだということがわかり、番組に登場していたのがシュワルツ教授(Arthur Schwartz)であることがわかった。そして、アメリカで行われた56人が半年間参加したというダイエットの研究は、シュワルツ教授が行ったかのように放送されていたが、これは別の研究グループによるものであることが判明する。ネタとなった論文は2004年にワシントン大学のグループが発表した「年配の女性と男性の腹部の脂肪とインシュリン作用に対するDHEAの効果」(文献6)というタイトルのものであった。週刊朝日はこの論文を「DHEA、56、fat」という言葉で検索して探り当てた。外部調査委員会の報告書(文献5)によると、ワシントン大学の教授に「あるある」側は「イソフラボンの摂取によってDHEAが人間の体内に作られるかわからない」「テレビカメラによるインタビューはお断りしたい」などと言われたらしい。

#### 被験者が痩せたことを示す写真は論文と無関係

ネタとなった論文(文献6)の要旨を読むと、被験者の年齢は65から78歳であることがわかる。ところが、番組に登場したダイエット前後の体形を比較した3人の女性の写真は、どう見ても65歳以上には見えなかった。このことから週刊朝日はこれらの写真は捏造ではないかと推測し、関テレも捏造をあっさり認めたと認めた。

#### シュワルツ教授の発言は捏造

週刊朝日は、日本語に吹き替えられた台詞を英訳してシュワルツ教授に聞いてもらったところ、そのほとんどは自分の話した内容とは違うということだった。(文献3) 外部調査委員会の報告書(文献5)によると、放送された日本語吹き替えの内容は「体内のDHEAを増やすことのできる、日本人に身近な食材がある。それはイソフラボンを含む食材だ。なぜならイソフラボンはDHEAの原料だからだ」といったものであったが、実際のシュワルツ教授の発言は、次のようなものだったらしい。(外部調査委員会の報告書(文献5)では、シュワルツ教授は「F1教授」となっている)

1. マウスの実験では、DHEA投与により体重が減少したが、人間でそのような効果があるかどうかはわからない。
2. 体重減少効果を望むなら、一定量のDHEA摂取が必要になるが、人間の体内でDHEAは男性ホルモンに変異し、善玉コレステロールを破壊するので、人間がDHEAを摂取することは薦められない。
3. イソフラボンがDHEAを増やすことはない。

週刊朝日(文献3)の取材によると、シュワルツ教授自身は、「DHEAの類似物についての発見を

話した」「DHEA には副作用があり、取り過ぎると善玉コレステロールが減少し、心臓発作の原因になる」「イソフラボンが DHEA と関係があるとは思えない。そもそもイソフラボンという言葉自体、取材のときに口にしていない」などと答えたそうだ。

### イソフラボンで DHEA は増えるか？

「あるある」の取材に対して、ワシントン大学の教授やシュワルツ教授は「イソフラボンの摂取によって DHEA が人間の体内に作られるかわからない」、「イソフラボンが DHEA を増やすことはない」などと語っており、外部調査委員会の報告書(文献 5)には「イソフラボンを摂取すると DHEA が増えるという点については、学術的に賛否両論があり、メカニズムも不明である」と書かれている。「あるある」側が根拠にしているのは、カナダのゲルク大学の研究グループの「健康で若い男性の血清生殖ホルモンに対する、イソフラボン含有量の異なる大豆蛋白単離物のマイナーな効果」(文献 7)というタイトルの論文である。この論文の中で DHEA の記述を探すと、イソフラボン含有量の低い大豆蛋白単離物の摂取で、DHEA-S(DHEA 硫酸塩)が著しく増えたということが書いてあった。つまり、大豆で DHEA が増える可能性はあるが、それはどうやらイソフラボンとあまり関連はないということのようだ。

番組でイソフラボンについてコメントしていた昭和女子大学の中津川教授は週間朝日の取材には応じていないようだが、読売新聞 1 月 27 日の記事によると、関テレに抗議の電話を入れたらしい。21 日の「謝罪放送」で「中津川教授の見解を根拠に放送した」と関テレ側が強調したことに対して、「私のコメントは学説などではなく、知識の範囲内での見解。『謝罪放送』で名前を使われ、心外だ」と憤っていたそうだ。

### 「黄金法則」は本当か？

千葉大学の五十嵐教授は週刊朝日の取材に対して「3 大条件は信じがたいですよ」と述べている。(文献 3) 外部調査委員会の報告書(文献 5)によると、番組企画当初は納豆のダイエット効果の原因物質として コングリシニンを紹介する予定だった。しかし、専門家に「納豆の加工の過程で コングリシニンの成分が失われ、納豆にこれが含有されているかすら明確ではない」「納豆によるダイエット効果を紹介されると、( コングリシニンの)商品価値が下がる」などと言われたので、この物質を取り上げることを断念し、急きょ、DHEA に切り替えたようだ。「黄金法則」は コングリシニンを軸に番組を企画していた段階に出てきた発想であり、それが DHEA に置き換えられた後も、そのまま流用された。この法則は コングリシニンや DHEA とは関係なく、むしろ「若返り成分」のポリアミンを番組に盛り込むために考え出されたもののようだ。

### ポリアミンに若返り効果はあるか？

ポリアミンは 2006 年 7 月放送の「世界が大注目！納豆で若返る方法」の回でも取り上げられ、その時も千葉大学の五十嵐教授がコメントをしている。週刊朝日の取材に対して五十嵐教授は次のように述べている。(文献 3)

番組で使っていた『若返り』という表現は、本当は科学的にあり得ないことです。老化のスピードを遅くしてくれるだけです。でも若返りと言わないと視聴者には受けないんじゃないですか？番組スタッフに注意はしたんですけど、今回もそついう表現にしてくれというニュアンスのことを言われました

### 番組の実験は捏造だった

週刊朝日の取材(文献 3)や外部調査委員会の報告書(文献 5)によると、番組で行われた実験の捏造はだいたい以下のように要約できる。

1. 被験者は最初 9 名いたが、うち 1 名がアフター検査に現れなかった。それなのに番組では被験者は 8 名で「全員成功」ということになっている。
2. 被験者のうち 2 名の中性脂肪値が減少したとし、数字をテロップに流していたが、実際にはコレステロール値、中性脂肪値、血糖値の測定は行っていなかった。
3. 納豆を 2 パックまとめて食べた時と、朝晩に分けて食べた場合の血中イソフラボン量の比較をグラフで示していたが、実際に血中イソフラボンの測定は行っておらず、結果は架空のものであった。
4. 体内の DHEA 量は 20 代をピークに減少するとして、22 歳、25 歳、37 歳の DHEA 量を測定したとする結果を示していたが、採血はしたものの、実際に DHEA 量の測定は行っていなかった。

なお、asahi.com (アサヒ・コム) の 1 月 20 日の報道「関西テレビ社長、「捏造」渋谷認める 納豆ダイエット」によると、20 日の謝罪会見で関テレの千草宗一郎社長は「番組内容に事実と異なる内容が含まれていた」とは述べたが、「納豆のダイエット効果は学説で裏付けられている」と話し、番組全体を捏造だと認めようとはしなかった。会見終了間際にも「(捏造を)認めていないわけではない。データの的にはそうだったと認識している」と繰り返し、「番組全体では私たちは事実に基づいてやっているわけだが、信頼感をなくしたことは事実で、深く反省したい」と答えたとようだ。

しかし、外部調査委員会の報告書(文献 5)には「納豆のダイエット効果」を裏づけるような学術論文は報告されていない。また、こういうテレビ番組で行われる「実験」は、視聴者にわかりやすく見せるためのデモンストレーションに過ぎず、科学的厳密さに欠ける。つまり、テレビ番組の「実験」でどのような効果が現れようとも、それは科学的に何かを厳密に証明したことにはならないのである。この問題について千葉大の五十嵐教授は週刊朝日の取材に対して次のように述べているが、もっともな意見である。(文献 3)

番組の中の実験でヤセたのも、普通、肉など脂肪分の多いものを食べる代わりに、納豆を食べたことが主ではないでしょうか。脂肪分が減ったのが、イソフラボンなのか、撮影という緊張状態にあったのが、何が原因でヤセたかを科学的に立証することは難しいですよ

さらに、なぜこういった科学的厳密さの低い番組に研究者が登場するのか? という問題に対して、五十嵐教授は次のように述べている。(文献 3)

『あるある』もわかりですが、健康番組に出演している科学者たちの多くは、言いたいことが正確に伝わっていないと思うところじゃないですか。突き詰めていくと本当は出ないはずがいいんです。でも、そうすると社会と科学の接点はどっかなくなっていきませんか。私も番組をきっかけにポリアミンが体にいい物質であることを世間に広く知ってもらうために、目をつむるところが多少あります

## 「納豆ダイエット」以外の疑惑

『教養ドキュメントファンクラブ』や『発掘? あるあるトンデモ大実験』などを見てもわかるように、この番組は他にも色々問題があったであろうと予想できる。関テレの要請により第三者調査委員会として発足した「発掘! あるある大辞典」調査委員会も「納豆ダイエット」以外の回の調査を行っている。ただし、この調査委員会の 5 名のメンバーの職業は、法科大学院客員教授、新聞学科助教授、高等司法研究科教授、メディア・プロデューサー、作家であり、医療関係者や科学者は含まれていない。(文献 5) この点からも、「番組を科学的に検証されてはたまらない!」という関テレ側の思惑があったのではないかと考えることもできる。

「あるある I」と「あるある II」を含めると、全部で 520 回の放送があり、これの全てについて検証することは、時間的にも人間的にも不可能であったことは調査委員会も認めている。さらに資

料が廃棄されていたり、散逸していたりする場合もあったので、調査は十分であったとは到底言えないであろう。それでも外部調査委員会の報告書では「納豆ダイエット」以外にも計 15 件の放送回について捏造、データの改ざん、その他不適切な点があったと指摘している。(文献 5) それらの放送回は次のとおりである。

- ・ 2005 年 1 月 9 日第 39 回「炭水化物ダイエット」
- ・ 同年 2 月 20 日第 45 回「体脂肪を減らす救世主」
- ・ 同年 3 月 20 日第 49 回「冷え人間は太るし老ける!？」
- ・ 同年 4 月 17 日第 53 回「夢診断でわかる!本当のあなた」
- ・ 同年 6 月 12 日第 61 回「寒天で本当にヤせるのか!？」
- ・ 同年 8 月 7 日第 69 回「あなたの体は損だらけ 2 毒抜きで体質改善」
- ・ 同年 10 月 16 日第 78 回「エッ?! 3 分でいいの! 有酸素運動の新理論」
- ・ 同年 12 月 11 日第 86 回「2005 ダイエット総決算 SP」
- ・ 2006 年 1 月 15 日第 90 回「ダイエット緊急企画! 食べても太らない方法」
- ・ 同年 2 月 19 日第 95 回「衝撃! 味噌汁でヤせる?!」
- ・ 同年 3 月 26 日第 100 回「ワサビで 10 才若返る!」
- ・ 同年 4 月 30 日第 105 回「あなたの食事は間違っている?! カロリーの新常識」
- ・ 同年 8 月 20 日第 121 回「チョコレートで本当にヤせるのか!？」
- ・ 同年 10 月 8 日第 128 回「たったこれだけ! 足裏刺激でヤせる」
- ・ 同年 10 月 22 日第 130 回「あなたのダイエットフルーツはどっち? みかん or リンゴ」

これを見ると「たいした努力もせずによく痩せる!」みたいな都合のよ過ぎる放送が多かったことがわかる。また 2004 年以前の検証は行っていないようだ。よって、ニセ科学との批判もあるマイナスイオンの放送回については取り上げられていない。『また「あるある」にダマされた。』で最初に取り上げられている、死亡事例までであるという「にがりダイエット」も取り上げられていない。2005 年と 2006 年だけで問題のある放送が 8 回と 7 回も指摘されているわけで、さかのぼると何年前までこんなことをしていたのだろうか?

## Nature 誌の記事

この事件のおかげで、「あるある」と納豆は国際的な学術誌「Nature」にも取り上げられることとなった。(文献 8) この記事「日本のテレビが科学を捏造したことを告白」では、日本でも報道された「衝撃! 味噌汁でヤせる?!」と「レタスで快眠」の発言捏造や実験改ざんが取り上げられている。

「味噌汁でヤせる」の回に登場したアメリカの大学のキム助教授は、週刊朝日の記事(文献 9)では実名報道され、所属大学も明らかにされているが、Nature の記事では名字のみで大学名も伏せられており、外部調査委員会の報告書では F8 助教授とされている。キム助教授のインタビューも、日本語吹き替えが本人の話した内容と異なっていた。Nature 誌の取材に対してキム助教授は「内容の約 60%は正しくなかった」と述べている。外部調査委員会の報告書によると、日本語吹き替えでは「味噌は、大豆製品の中で、最も高いダイエット効果が期待できる食品」、「ヤせる効果を高めるポイントは、発酵」などと発言したことになっているが、実際はダイエット効果には言及していない。

「レタスで快眠」の回では、トリプトファンの催眠効果について研究している千葉科学大の長村洋一教授が、レタスでマウスが眠くなるか? という実験について「あるある」に協力した。約 20 匹のマウスをレタスの抽出液と水だけを与えた 2 グループに分けて変化を比較した。長村教授は「テレビに出演できるといいので、マウスが寝てくれないかな」と思いながら、2 時間ほど観察し

た。しかし、長村教授も番組のスタッフもなんの効果もないという結論に達した。

ところが、長村教授が実際の番組を見てみると「レタス汁を飲んだマウスは眠ってしまった！」と放送されていたので驚いた。さらに実践女子大の田島真教授が登場し、野生のレタスに含まれ、培養されたレタスにも微量含まれる物質 lactucopicrin には、眠りを誘導する効果があることを説明した。田島教授は一般論としてレタスには催眠効果がある物質も含まれていると答えただけで実験とは何の関係もない。

「レタスで快眠」の回は1998年10月25日に放送されたので、当然外部調査委員会の調査には含まれていない。「あるあるI」は1996年10月から始まっているので、番組スタート当初から実験結果の改ざん等が行われていた可能性が新聞報道などで指摘された。読売新聞の1月29日の記事では、長村教授は「あまりにもひどい番組への驚きに加え、コメントを寄せた方を傷つけるのではと考え、抗議はしなかった。市民講座などではこの経験を話してきた」と話している。

---

#### 参考文献

1. 『教養ドキュメントファンクラブ』内の「あるあるの納豆ダイエットについて、テレビ局が捏造を認めました」と「4/3放送のあるある捏造検証番組について」
2. 週間朝日 2007年1月26日号 『発掘あるある大辞典II(フジテレビ系)が絶賛した納豆ダイエットは本当に効くの?』 p.128-129, 佐藤秀男、神田知子
3. 週間朝日 2007年2月2日号 『それだけじゃない納豆ダイエットの大ウソ』 p.18-24, 神田知子、佐藤秀男、金子哲士、諸永裕司、今西憲之、柳沢大樹
4. 関西テレビ内の「2007年4月までのお知らせ」と「再生に向けてのお知らせ」
5. 「発掘!あるある大辞典」調査委員会の調査報告書(関西テレビ内の「外部調査委員会の報告について」からpdfファイルをダウンロードできる)
6. 「Effect of DHEA on Abdominal Fat and Insulin Action in Elderly Women and Men」 Dennis T. Villareal, John O. Holloszy, JAMA.2004;292:2243-2248
7. 「Soy Protein Isolates of Varying Isoflavone Content Exert Minor Effects on Serum Reproductive Hormones in Healthy Young Men」 Barbara L. Dillingham, Brianne L. McVeigh, Johanna W. Lampe and Alison M. Duncan, J. Nutr. 135:584-591, March 2005
8. 「Japanese TV show admits faking science」 David Cyranoski, Nature 445, 804-805 (22 February 2007)
9. 週間朝日 2007年4月13日増大号 『まだまだ「あるある」おかしなこと』 p.30-32, 神田知子、佐藤秀男、柳沢大樹
10. 大阪大学サイバーメディアセンターの菊地誠教授のブログ「kikulog」の以下のスレッドなどでも、この問題に関して議論されている。
  - ・「「あるある」捏造検証番組 2007/4/4」
  - ・「「あるある大事典」を存続させよう 2007/1/23」
  - ・「「あるある」捏造はなぜ 2007/1/21」
  - ・「「あるある大事典」大捏造・・・例の納豆 2007/1/20」
- ・「「発掘!あるある大事典」で捏造発覚」「たんぽぽのなみだ～民法改正運動の内幕」 別館、疑似科学(にせ科学)の部屋