

週刊文春

6月18日号 定価400円



「タマネギ」 ダマされる

酢タマネギ、
タマネギ紅茶、
タマネギ氷...

通年手に入るタマネギ



が治るなら、薬もドクターもいらなくなります」
じつは三年ほど前にも、タマネギブームがあったことをご存知だろうか。二〇一二年発行の『病気にしない！たまねぎ氷健康法』（アスコム）は、レシピ本のシリーズ二冊で計三十一万部を売り上げた。「たまねぎ氷」とは、加熱したタマネギをミキサーで液状にし、製氷皿に小分けして凍らせたもの。これをみそ汁や料理に入れて毎日摂取すれば、高血圧や糖尿病、ボケ予防にまで効果があるとうたったものだ。

この本で「監修者」としてクレジットされているのが、今回の酢タマネギでも登場している周東院長だ。呼吸器内科が専門の周東院長は、他にも『演歌療法』で若返る（二〇〇五年）や『Dr周東のたまねぎ

です。タマネギはお薬ではありません。体内にそれほど大量のケルセチンが入るわけでもない。動脈硬化を抑える効果も動物実験では言われていますが、動物実験ではケルセチンを大量に投与します。だから人間が食べ物で少し摂取するという話とは違います。それにケルセチンはお茶やリンゴにも入っています。タマネギだけが特別というわけではないでしょう」

健康情報に詳しい小内亭・おない内科クリニック院長にも雑誌に目を通してもらったが否定的な見解だった。

「ケルセチンに関する論文はいくつかあります。二〇一二年にアメリカの栄養学会誌に掲載された『ケルセチンの血圧低下作用のポテンシャルについて』、それから徳島大学からはケルセチンが動脈硬化に効果がありそうだという論文が出ています。ただしこれらで論じられているのはケルセチンの効果であってタマネギの効果ではない。酢タマネギやタマネギ紅茶で摂った場合、

同じような効果が得られるかどうかはデータを取らないとわからないことです。記事に書かれているのは、ケルセチンが体にいい効果があるから、ケルセチンを含むタマネギを摂るといいに違いないという論理ですね。それでは健康効果を証明したことはならない。酢タマネギやタマネギ紅茶にどれくらいケルセチンが溶け出しているのかも、記事には書いてありません」

医師や研究者の多くは「大事なのはエビデンス（科学的根拠）」と口をそろえる。医学上のエビデンスとはどういうことを指すのか。

内科医で愛知みずほ大学大学院の佐藤祐造特任教授が語る。

「たとえば、無作為割付」

いる。『万能薬』のような扱いだが、果たして比較実験や長期に亘る追跡調査でその効果は立証されているのか。専門家に話を聞いた。

五歳まで生きました。もし体験談が有効なら、缶ビールを吸い続けてきたから長生きできたというおかしな理屈まで成り立ってしまいます。タマネギを二十年食べ続けたから元気だということもまったく同じで、意味のない話です」

『わかさ』七月号では「血糖降下薬を使わずに糖尿病を克服したケース」として、へモグロビンA1cも7・5から6・1に改善したという体験談を取り上げているが、そこには「トリック」があった。糖尿病に詳しい辛浩基・しんくりニッ病院院長がこう指摘する。

「七・五くらいなら運動と食事療法だけで六・一に改善できるレベルです。ごく初期の段階ですから、薬がなかったってコントロールできます。そこをはずり記しておかないといけませんね。たとえば八や九の人がタマネギだけで治るかという、なかなか難しいでしょう。タマネギだけで病気を

『演歌療法』で若返るという著書も

タマネギ健康法の場合はどうか。いずれも、一部にインドでの四十人規模の研究や個人で集めたと思われる小規模なデータが紹介されているものの、ほとんどは体験談によるものだ。

佐藤教授が続ける。

「お一人の方が二十年食べ続けて健康だったというだけでは科学的な意味はゼロです。私の父は缶ビールの愛煙家でしたが九十三歳まで現役医師を続けて、九十

エビデンスの基準が他と違う

——タマネギにそうしたことに効果があるエビデンスがあるのか。

「ありますよ。動物実験でエビデンスがある。酢は酢だけでエビデンスがある」

——ヒトでのデータは？

「私は患者さんのデータを取っています。患者さんでタマネギを食べている人はへモグロビンA1cの数値が良くなっています」

——データを所持しなら研究論文にすべきでは。

「医学会というのはタマネギだけだよね。どこで発表したらいのか」

そのデータを覚えてくれるよう頼むと、周東院長が

べ物だから大丈夫だろうという発想だと思えます。しかし実際に、血管が改善されて動脈硬化が良くなる。血流が良くなって耳鳴りが改善されます。めまいも治ります。血圧がコントロールできるからです。日頃の運動とタマネギの組み合わせの良さがエビデンスとして出ている」

「ええ。でも糖尿病に関しては一例一例見ていかないとね。統計にしてみようと見えないものが出てくる。極端に悪いデータがあった場合、それを統計データにしてしまうと平均化して埋もれてしまいます」

エビデンスの基準が他の医師たちとは違うようだ。『わかさ』編集部は、書面でこう回答した。

「酢タマネギの科学的根拠については、酢とタマネギそれぞれに一定の健康効果

があることを示す国内外の文献が複数ございます。一部では、比較対照試験の結果も報告されています。また、酢タマネギは、酢とタマネギにある健康効果を安価でおいしく利用できる優れた組み合わせと考えております」

前出の佐藤教授が語る。

「常識的に考えて、タマネギをたくさん食べて、飯やパンの量が相対的に減れば、全体の総カロリーが減りますから、結果として血糖値が良くなるというのはあると思います。ただ、タマネギがいいと言うなら、他の野菜と比べてどうかという研究がないと『タマネギ療法』という言葉は成り立たないはず。そして酢タマネギがいいと言うなら、タマネギだけの場合と酢タマネギの場合という比較も必要です。本当に国民の皆さんの健康増進や糖尿病の患者さんに役立つ情報と言ふならば、無責任に出すものではないでしょう」

当たり前のことだが、万病に効く健康法など、存在しないのである。