「栄養がある」とはなに？

啓蒙的な食べ物の番組を見ていると、「栄養がある」が連発される。表現の曖昧さは、これに限ったことではないが、とても気になる。なぜか。

私が担当していた「食品生化学」の講義で、「栄養があるって、変な表現ですね。栄養を栄養素と考えれば、タンパク質やでんぷん、脂肪、ミネラル、ビタミンなどをまったく含まない食べ物なんてあり得ない。そうすると、栄養があるなんって、わざわざいう必要はない。」これを聞くと、学生は必ず真剣になった。

いったいどこに問題があるのか。現在専門家の間で主流になっている、食品の見方は、各食品は機能をもつである。そして、第一の機能は、ヒトに栄養素を供給する、になる。例えば、アフリカの子供はタンパク不足だから、それを含む食料を援助しなければならないと考える。日本では栄養素に欠乏がないかというと、カルシウムなどのミネラルに、不足があるようだ。そうすると、カルシウムの多い牛乳は「栄養がある」と表現する。これが用例（１）であろう。

食品の第二の機能は、ヒトの嗜好性を満たす、である。大きくみて、同じ栄養素を同じ量含んでも、食品に優劣ができる。最近グルメ探訪の番組がたくさんあるが、それはここに属する。その場合、「栄養がある、ない」といわず、「美味しい」とか、「まずい」とか表現している。

食品の第三の機能は、保健機能といわれる。むかし成人病といわれた生活習慣病が、食品をはじめとした日常生活の改善で、制御できることがわかってきた。なかでも注目を浴びているのが食品で、ガンを、あるいは動脈硬化を抑制する食品が、たえず話題になる。この場合も、有効成分を含んだ食品を「栄養がある」と言うようだ。用例（２）であろう。

第三の機能について公定化された食品が、例えば「特定保健用食品」である。表示に注意すれば、「お腹の調子を整える」などの例を見つけるだろう。この食品に第一や第二の機能がないかというと、決してそんなことはなく、「栄養のある」「美味しい」食品なのである。