

食卓から がん予防

井藤久雄

2015年10月、国際がん研究機関(IARC)は世界10カ国から22人の研究者を招請し、約800の研究論文を解析した結果を公表しました。発がん性の5段階評価で、ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉を「グループ1(発がん性がある)」、牛肉、豚肉などの赤身肉を「グループ2A(おそらく発がん性がある)」に分類する内容で、波紋を広げました。

ここでは加工肉に限って解説します。具体的には「加工肉を1日50g摂取すると、大腸がんのリスクが18%増加する」と試算しました。

確かに、加工肉の製造過程で保存や発色のために使用される亜硝酸ナトリウムは、加工肉に含まれるアミンと反応すると発がん物質

加工肉

程よい摂取心配なし

であるニトロソアミンができます。ただし、食品添加物は動物実験で障害の出なかった量の100分の1以下で、しかも毎日食べても被害のない量での使用が認められています。

IARCの発表で「加工肉に発がん性あり」が独り歩きして、欧米を中心に激しい反発が起りました。

ルド・ツァ・ハウゼン博士は「科学的根拠がない。赤身肉や加工肉の何ががんを引き起こすか研究するべきだ」とコメントしました。

「研究機関である世界疾病負担プロジェクトの最新報告では、全世界で加工肉が原因となった死亡者数は3万4千人、たばこによるがん死は100万人、アルコールは60万人、大気汚染は20万人である」

IARCは後日、「この報告は、加工肉を食べないように要請するものではない」との声明を発表し、さらに次のコメントを提示しました。

「私は医学部を卒業した1974年から3年間、当時の西ドイツ・ハノーバー医科大学で助手として勤務しました。週末には町中に出て焼きソーセージにしっかりとからしをつけて食べるのが楽しみでした。帰国してからはハム、ソーセージを摂取する機会は激減しました。

加工肉だけを取り上げて大腸がんとの関連を単独で解析することは、実は不確定要素が多すぎます。加工肉摂取量と発がん性は正比例しません。飲酒との関連は明らかで、食物繊維や運動不足、喫煙と大腸がんの関連も指摘されています。

私の孫はハム、ソーセージが大好きなので、前任地の鳥取県から取り寄せています。加工肉からは、手軽にタンパク質を摂取できます。ウインナーは朝食や弁当の定番。保存性も高く、主婦の強い味方です。塩分に留意しつつ、週に数回はおいしいハム、ソーセージを楽しんでください。(公益財団法人広島がんセミナー理事)

北米食肉協会は「データを歪曲している」と声明を出し、ソーセージがソウルフードのドイツでは農相が「ばかばかしい」と論評。ちなみに、1人当たりの加工肉消費量は日本の約8倍です。

子宮頸がんやパピローマウイルスの研究で08年のノーベル医学生理学賞を受賞したドイツがん研究センター名誉教授のハラ

IARCが解析した約800の論文は、赤身肉や加工肉の摂取量が多い国から

【本日のメッセージ】加工肉は程よく食べる限り、日本ではがんとの関連を心配する必要はない、と考えられます。