

食卓から がん予防

井藤久雄

前回に引き続き、肉のお話です。国際がん研究機関(IARC)は2015年10月、赤身肉を発がん性の5段階評価で「グループ2A(おそらく発がん性がある)」に分類し、「1日100g摂取すると大腸がんリスクは17%増加する」と発表しました。赤身肉とは牛肉、豚肉、羊肉、馬肉など4本脚の哺乳動物の筋肉食肉であり、鶏肉は含まれません。

大腸がんは赤身肉の関連については多くの研究があります。その機序として、赤身肉の焦げに含まれるヘテロサイクリックアミンや多環芳香族炭化水素という発がん物質が重要視されています。07年には世界がん研究基金と米国がん研究協会が赤身肉の摂取量を1日70g以下、1週間では50

0g以下とするように奨励しました。わが国では胃がんは減少し、大腸がんは増加する傾向が続いています。国立がん研究センターの18年新規がん患者数予測によると、

赤身肉

肉類摂取量と大腸がん(結腸がんと直腸がん)発生リスクの関連

(国立がん研究センターのデータを科学技術動向研究センターが編集)

	男性		女性	
	摂取量(中央値、g/日)	相対リスク	摂取量(中央値、g/日)	相対リスク
肉類全体	20	1(基準)	18	1(基準)
	39	1.25	36	1.14
	56	1.27	52	0.82
	77	1.12	70	1.26
	117	1.44	107	1.35
牛・豚などの赤身肉	15	1(基準)	14	1(基準)
	31	1.14	29	1.19
	46	1.08	43	0.7
	63	1.19	60	1.3
	102	1.27	93	1.48

鶏や魚と交互に摂取

男性の患者数は多い方から胃がん、大腸がん、肺がん、女性乳がん、大腸がん、胃がんの順であり、男女合計では大腸がん15万2千人、胃がん12万9千人、肺がん12万5千人です。

大腸がんの増加は食事の西洋化との関連が示唆されます。日本人1人当たりの年間食肉消費量は確かに増加しており、1960年に5.2kgだったのが、95年に28.5kg、16年に31.6

kg。その内訳を16年で見ると、牛肉6kg、豚肉12.4kg、鶏肉は12年から豚肉を上回り13kgです。赤身肉に含まれない鶏肉を除けば20kg以下、1週間平均では約360gであり、欧米の推奨基準内です。ちなみに21世紀に入り魚介類の消費は減少して13年には27kgになり、肉類と逆転しています。

本は80位前後で赤身肉摂取量は極めて少ないのです。日本人対象の研究は、11年に国立がん研究センターが発表した成果があります。この研究では95年から99年にかけて9府県の45、74歳の約8万人に食事などのアンケートを実施、その後06年まで追跡調査を継続しています。

腸がんでは男女ともに基準値より低下しているグループの多いことにも注目すべきです。赤身肉には良質なタンパク質、ビタミンB群、鉄、亜鉛など健康に欠かせない栄養成分が含まれています。バランスのよい食事している限り、マクロ的は現在の赤身肉消費量を維持している、と私は考えます。65歳以上の高齢者は6人に1人が低栄養であり、もう少し肉類を含むパック食を摂取してほしいのです。魚介類の摂取も意識して増やしてください。私は月に一度は行きつ、のお店で300gのステーキを楽します。家内は、私はロースか乱切り(ろろろろ)の混在)が番です。(公益財団法人広島がんセンター理事)



欧米では年間1000~1500g摂取しています。米農務省によれば米国人の18年間肉摂取量は101kgと予測されています。牛肉年間摂取量はアルゼンチンが1kgで60kg、米国は23kg、日

工肉に関して、日本人の平均的な摂取量では大腸がん発生リスクに影響がないか極めて低い、と結論付けています。1.44倍、1.48倍をいかに評価するか意見の分かれるところです。直

【本日のメッセージ】年齢に関係なく、鶏肉を含む肉類と魚を交互に含べる食生活を意識してください。