

# 食卓から がん予防

井藤久雄

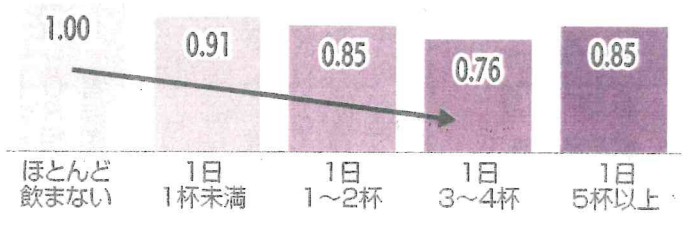
私は40年前から毎日1~3杯のコーヒーを飲み続けています。コーヒーが好きで、朝の1杯は生活習慣の一つです。

前回紹介したように国際がん研究機関(IARC)は1991年、コーヒーを発がん性の5段階評価でグループ2B(発がん性がある可能性がある)に分類、2016年にはグループ3(発がん性について分類できない)に修正しました。その理由として、コーヒーには①膵臓、乳腺、前立腺に対する発がん性はない②肝臓や子宮内臓がんの発がん性が低下③他の20種類以上のがんについては結論を出すのに十分な情報がないと報告しました。人騒がせなことです。

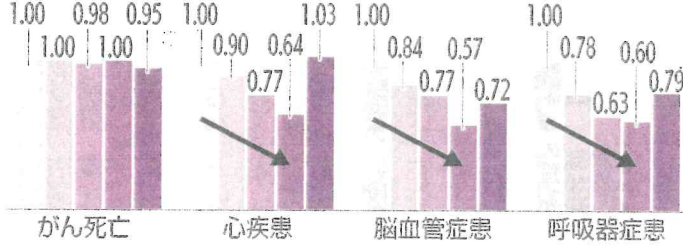
私はコーヒーとがんを関連つけた研究論文を知りません。それどころか、健康

## コーヒー

図A: コーヒー摂取と全死亡リスクの関係



図B: コーヒー摂取と死因別死亡リスクの関係



(いずれも国立がん研究センター調べ、2015年、米国臨床栄養学雑誌に発表)  
※「ほとんど飲まない」を「1」として比較

# 4杯までなら好効果

にプラスになるとする報告が少なくありません。国内では国立がん研究センターが全国11万所の保健所と、生活習慣と病気に関する長期間の共同研究を実施しています(JPHC研究)。40~69歳の男女約9万人を11年まで平均約19年間に

死因別でみると、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患ではコーヒー摂取で死亡リスクが低下しているが、がんとの関連はありません(図B)。コーヒー摂取は循環器系に好影響を及ぼすことが考えられます。さらに研究は深まり、1日3杯以上

ヒョウを製造・販売する約90社を相手に訴訟を起こしました。コーヒー豆に発がん物質であるアクリルアミドが含まれていることを消費者に注意喚起してアクリルアミドを安全なレベルまで軽減するよう求めたのです。

を飲む群で脳腫瘍のリスクが低下しました。18年、米国の医療従事者で大腸がんの手術を受けた1599人を約8年間追跡調査した結果が公表されました。コーヒー1日4杯以上摂取する群は、非摂取群に比べ大腸がんによる死亡率が52%減少し、全ての原因による死亡率も30%減少。1杯以上でも死亡率抑制効果があったのです。こうした科学的証拠を業者に求めることには疑問が残ります。

多くの食材、食品には健康に影響を及ぼさないごく微量の発がん物質が含まれていることがあります。そこに注目して、好ましい作用を相殺することは賢明な選択ではありません。アクリルアミドの含有量はコーヒー豆よりほうじ茶(茶葉)の方が多いためです。

米カリフォルニア州では10年、非営利団体「有害物質に関する教育・研究協議会(CERT)」が、コーヒーを製造・販売する約90社を相手に訴訟を起こしました。コーヒー豆に発がん物質であるアクリルアミドが含まれていることを消費者に注意喚起してアクリルアミドを安全なレベルまで軽減するよう求めたのです。

確かにコーヒー豆を焙煎する際に微量なアクリルアミドが生じます。すでに多くの会社が和解に応じて罰金を支払い、消費者には注意喚起しています。裁判所は18年5月、CERTの訴えを支持する最終判決を下し、同州で販売されるコーヒー豆に発がん性を警告するラベルを貼るように業者に命じたのです。

裁判官は判決の理由として、製造・販売業者が健康に問題のないアクリルアミドの最低量を決める具体的な証拠を提示しなかったことを挙げています。しかし、こうした科学的証拠を業者に求めることには疑問が残ります。

【本日のメッセージ】  
健康的なコーヒーの飲み方は1日3、4杯まで。できればブラックで楽しみましょう。