

食卓から がん予防

井藤久雄

13

前回紹介したヘテロサイクリックアミン(HCA)はタンパク質(アミノ酸)が変化したものです。今回のテーマである最終糖化産物(AGEs)は、タンパク質と糖が結合した産物です。

トースト、パンケーキ、焼きおにぎり、お好み焼き、焼き肉……。タンパク質と糖質を含む食材を加熱すると褐色になり、香ばしくなります。この変化は褐色反応と書われます。1972年、フランスの科学者が発見し、その名にちなんでメイラード反応と呼ばれています。

体内でもメイラード反応は起ります。この場合は「糖化」と言います。体内でタンパク質と糖が結びつきAGEsになります。数十種類が知られ、老化を加

焦げ④

「蒸す」「ゆでる」が健康的

速し、糖尿病、動脈硬化、慢性腎不全、アルツハイマー型認知症などを悪化させると報告されています。DNAに結合すると遺伝子の異常を引き起こし、がん細胞の芽ができる可能性があります。

オランダのマーストリヒト大学は07年、「アクリルアミドの摂取は非喫煙者の女性において子宮内腫瘍がん」と卵巣がんの発生リスクを「08年には「腎臓がんの発生リスクを高める」との疫学調査結果を発表しました。国際がん研究機関は発がん性の評価で、アクリルアミドをグループ2A(おそらく発がん性が

国内のスナック菓子メーカーはアクリルアミドの減量を努めています。例えば広島で創業したカルビーは、①アスパラギンを減らすの糖を減らす②アクリルアミドができる加熱温度(120度)以下で焼くなどの工夫をホームベーカリー(HP)で紹介しています。農水省の調査では13年のスナック菓子のアクリルアミド含有量は04年の約半分になっています。

代謝異常の是正、腸内環境を整えて便秘の改善に役立ちます。コーヒートの望ましい効果は既に紹介しましたが、メラノイジンの効用はアクリルアミドの不利益を上回ると考えられます。AGEsの中には善玉もいるのです。

メイラード反応の過程でアミノ酸の一種のアルアス

ある)に分類しています。日本では16年4月、農林水産省の食品安全委員会がアクリルアミドを遺伝毒性発がん物質であるとした上で、「発がんのリスクに關しては、人における健康影響は明確でないが、動物実験の結果及び日本人の推定摂取量に基づき、公衆衛生上の観点から懸念がないとはいえない」と判断しました。隔靴掻痒の感があります。

一方、メイラード反応で主たる褐色色素はメラノイジンと命名されており、みそ、しょうゆ、ビールの色みを整えるだけでなく、食品の風味や味わいに関わる要素です。

英国食品基準局は「揚げ物やトーストは茶色ではなくゴールド色で」と銘打ったキャンペーンを展開しています。アクリルアミドは「焼く」「炒める」「揚げる」で増加します。「蒸す」「ゆでる」は通常なら100度を超えることがないので、より健康的な調理法です。

パラキンとブドウ糖や果糖が反応し、神経毒性や発がん性のあるアクリルアミドが生じます。2002年、スウェーデン政府はイモ類を高温で焼いたり揚げたりした食品にアクリルアミドが含まれている、と初めて発表しました。ポテトチップス、ビスケット、ワッフル、ピザ、ケーキ、スナック菓子、焼き菓子などに含まれています。食生活には欠かせない物ばかりです。

ある)に分類しています。日本では16年4月、農林水産省の食品安全委員会がアクリルアミドを遺伝毒性発がん物質であるとした上で、「発がんのリスクに關しては、人における健康影響は明確でないが、動物実験の結果及び日本人の推定摂取量に基づき、公衆衛生上の観点から懸念がないとはいえない」と判断しました。隔靴掻痒の感があります。

一方、メイラード反応で主たる褐色色素はメラノイジンと命名されており、みそ、しょうゆ、ビールの色みを整えるだけでなく、食品の風味や味わいに関わる要素です。

英国食品基準局は「揚げ物やトーストは茶色ではなくゴールド色で」と銘打ったキャンペーンを展開しています。アクリルアミドは「焼く」「炒める」「揚げる」で増加します。「蒸す」「ゆでる」は通常なら100度を超えることがないので、より健康的な調理法です。

公益財団法人広島がんセンター理事)

【本日のメッセージ】特定の食品に偏ることをなく、バランスの良い食事をすれば、アクリルアミドを過度に恐れる必要はありません。トーストの焦げは茶色でなく黄金色までにとどめましょう。