

食卓から がん予防

井藤久雄

15

国際がん研究機関(IARC)の「発がん性分類」は、「伝統的なアジア式野菜の漬物」を発がん性の可能性があるグループ2Bに記載しています。正確には中国、韓国、日本の漬物で、欧米風の野菜の酢漬けピクルスは含まれていません。問題は塩分と、食べ合わせで体内に発生する微量のニトロソアミンです。

漬物とはさまざまな食材をぬか、塩、酒かすなどに漬け込み、保存性を高め、熟成で風味を良くした食べ物です。ぬか漬けは発酵食品で乳酸菌や酪酸菌を含みます。浅漬け、千枚漬けは発酵食品ではありません。漬物には、野菜を生や加熱調理で食べるよりも優れた健康効果があります。ビタミンB、C群が豊富で、水分が抜けてかさが減る

漬物

分、食物繊維の割合も高くなります。善玉腸内細菌を活性化して便秘予防、腸内環境の改善、高血糖やコレステロール値の低下作用も期待できます。脂肪はなく健康食品としての特性もあるのです。

「二汁一菜」の一汁はみそ汁、一菜は漬物のことで和食の基本です。電気冷蔵



塩分の摂取量に注意

・1g、たくあん2・5g、白菜の塩漬け2・3g、白菜キムチ2・2g、野沢菜の塩漬け1・1gです。漬物は減塩食品に進化し、食材の風味を楽しめるようになりました。興味あることに、塩漬けよりぬか漬けの方が塩分含量は高いです。例えばキウリはぬか漬けで5・3g、塩漬けで2・5gです。かつて胃がんの主な原因

4万人の食塩摂取量を5段階に部類して10年間追跡調査したところ、男性では摂取量に比例して胃がん発生率のリスクが高くなり、摂取量の最も多いグループは最も少ないグループの約2・2倍となっていました。漬物を「ほとんど食べない」の胃がん発生率を1とする、週3、4回食べると、「週3、4回食べない」が2・71倍、「ほとんど毎日食べる」が2・35倍

5g未満には程遠いのが現状です。ハム、ソーセージなどの加工肉や漬物に含まれる発色剤の亜硝酸ナトリウムと、魚の身や卵に含まれるアミンが体内で反応し、発がん物質であるニトロソアミンが生成される可能性があります。この反応を促進するのがたばこ(ニコチン酸)、抑制するのがビタミンCとEです。炊きたてのご飯に、浅漬の白菜やぬか漬けのウリ、たまりません。漬物に限らず、塩蔵魚や干物、塩辛、練りウニなど塩分の多い食品の摂取は週に1、2回程度、小鉢2杯までにとどめたいものです。(公益財団法人広島がんセンター理事)

庫のなかった時代に漬物は保存食として貴重でした。しかし高塩食品として高血圧症との関係から敬遠される傾向がありました。

冷蔵庫が普及している現在では、1960年ごろに比べて漬物の塩分はほぼ半減しています。文部科学省の「日本食品標準成分表2015年版」では100g当たりの塩分含有量はザイサイ13・7g、福神漬け5

とされた塩分は、ヘリコバクター・ピロリ菌に主役の座を奪われましたが、忘れてならない胃がん促進要因です。70年代から始まった脳卒中予防を目的とした減塩運動により、90年代には胃がん罹患率が徐々に減少しました。

国立がん研究センターの津金昌一郎・社会と健康研究センター長らが2004年に発表した研究では、約

17年の国民健康・栄養調査で、成人の食塩摂取量は男性で平均10・8g、女性9・1gでした。かつてよりも減少したものの、15年に厚生労働省が定めた基準の男性8g未満、女性7g未満を満たさず、世界保健機関(WHO)が推奨する

【本日のメッセージ】漬物は賢く食べれば健康食品。塩分に気を付けて、ほどほどにいただきましょう。

機関(WHO)が推奨する