

食卓から がん予防

井藤久雄

戦国時代の大名は、籠城に備えて城内に貯蔵しているみそが世の中で一番おいしいと思ひ込んでいました。「手前みそ」の語源です。「みそを付ける」「みその医者殺し」「女房とみそは古いほど良い」「みそで飲む一杯、酒に毒はなし」など、みそにちなんだ格言や慣用句は枚挙にいとまがありません。みそは生活に密着していたのです。

みそは大豆や米、麦などに塩とこうじを加えて作る発酵食品で、和食にはなくてはならない伝統的食品です。米のみそは米と大豆、麦のみそは麦と大豆、豆のみそは大豆だけを発酵・熟成させたもので、大半は米のみそ。熟成期間が長いと赤みそになります。地方により多種多様なみそが造られています。

みそ

塩分敬遠の評価一転

かつては高塩食品として食卓から遠ざけられる傾向にありました。確かに脳卒中や胃がんの多かつた東北地方では、みそ汁の塩味で食事を取っていたことは事実です。21世紀に入つて研究が進み、大豆タンパクには血圧降下作用が示されています。さらに、みそには骨粗しょう症や更年期障害の軽減作用、生活習慣病の

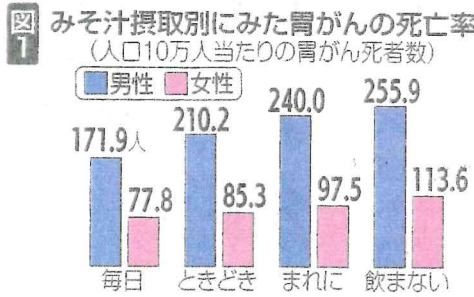
予防効果などが報告されています。国立がんセンター研究所の平山雄彦学部長(当時)が1981年、26万人の食生活を17年間追跡調査し、日本癌学会でみそと胃がん発生の関連について発表しました。みそ汁を飲む頻度が高いほど胃がんによる死亡率は低くなっています(図1)。みそ汁を全く飲

まない男性では、毎日飲む人に比較して死亡率が48%も高いのです。研究者は大いに驚きました。塩分摂取による胃がん発生リスク上昇は既に認められた事実だったからです。当時、ピロリ菌の存在は知られていません。ピロリ菌の影響を考慮した研究を再施行する必要があります。

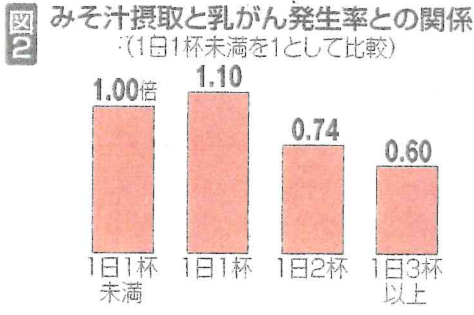
やマウスを使った発がん実験から、肺臓がん、胃がん、大腸がん、肝臓病、乳がんに対する予防効果を見いだしています。

その塩分は血圧を上げません。脳卒中の発生を抑えることも分かってきました。②は「こうじによる差はありません。白みそと赤みその違いは発酵の差で、熟成が進むと褐色色素(メラノイジン)により色が濃くなり、有効成分が増加するので、半年〜2年熟成させたみそをお使いになるのがお勧めです。

※平山雄彦調べ。1981年、日本癌学会で発表



※国立がん研究センター調べ。2013年、米国立がん研究所雑誌に発表



国立がん研究センターは大豆製品とがんの関連を研究しています。大豆製品からみそ汁に注目して、乳がんとの関連を解析しました(図2)。みそ汁をたくさん飲むほど乳がん発生リスクが低くなる傾向があり、ある程度の予防効果が期待できそうです。

①について「みそには確かにがん予防効果が期待されます。過去、みそには塩分が多く胃がん発生や血圧を上げる悪の代表と考えられてきましたが、みそ汁1杯の食塩量はわずか約1・2g、たくあん2切れの2gに比べても少なく、インスタントラーメンには6・4gも入っています。みその塩分量を正しく評価する必要があります。み

【本日のメッセージ】みそは調味料でありながら栄養素も補給できるユニークな食材です。具だくさんのみそ汁には、ある程度のがん予防効果が期待されます。塩分に気を付けながら、みそ汁を楽しみましょう。

さらにみそは肥満や糖尿病を予防し、便秘改善して美肌を作る効果が最近注目されています」と話されていました。(公益財団法人広島がんセンター理事)