

食卓から

がん予防

井藤久雄

栄養食リスク報告も

脂質は常温で液体のあぶら(油)と固体のあぶら(脂)があり、まとめて油脂と呼ばれます。油脂は脂肪酸とグリセリンから構成されています。脂肪酸は炭素原子が鎖状に連なった単純な構造ですが、鎖の長さや炭素間の二重結合の有無や部位により、多数の種類があります(表)。

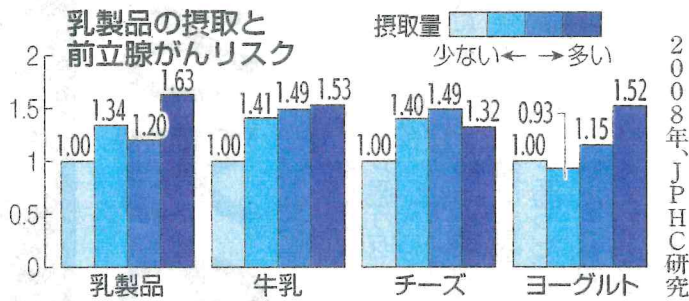
乳製品には豊富な飽和脂肪酸が含まれています。飽和脂肪酸を過剰に摂取すると血液の粘度が高まり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性があります。さらに、血中コレステロールや中性脂肪が増加して、糖尿病や肥満などの生活習慣病のリスクが高くなります。

2008年、国立がんセンター(現国立がん研究セ

乳製品

	二重結合の有無	種類	主な作用
飽和脂肪酸	なし	酪酸(牛乳、バター、チーズ) パルミチン酸(牛脂、卵、乳製品)	中性脂肪やコレステロールの原料、エネルギー源
不飽和脂肪酸	n-9系(1カ所)	オレイン酸(オリーブオイル) パルミチン酸(ナッツ)	コレステロール低下
	n-6系(2カ所)	リノール酸(ごま油、ひまわり油) アラキドン酸(肝油、レバー)	アレルギーや炎症促進、コレステロール低下
	n-3系(2カ所)	αリノレン酸(亜麻仁油、しそ油) DHA、EPA(青魚に多い)	高血圧予防、アレルギーや炎症抑制

脂肪酸の種類



ンター)は乳製品と前立腺がんの関連について調査結果を発表しました。対象は45~74歳の男性約4万3千人であり、このうち329人に前立腺がんが発生していました。

乳製品全体、牛乳、チーズ、ヨーグルトのいずれも、摂取量に比例して前立腺がん発生リスクが1.49~1.63倍上昇していました(グラフ)。最も摂取量が多いグループの平均摂取量は、乳製品で339.8g、牛乳290.5g、チーズ6.2g、ヨーグルト31.5gです。

15年に米国で多数論文を解析し、80万人以上を対象とした研究では、前立腺がんのリスクは乳製品の摂取量が1日当たり400g増えるごとに7%、牛乳200g増えるごとに3%上昇、チーズ50g増えるごとに9%増加していました。牛乳などの乳製品に含まれるミリスチン酸やステアリン酸などの飽和脂肪酸やカルシウムが前立腺がんに関連している、あるいは飽

和脂肪酸が男性ホルモンであるテストステロン濃度を上昇させて前立腺がん発生リスクを高めるなどの研究が報告されています。



根拠はやや弱いのですが、乳製品は大腸がんやぼうこうがんの発生リスクを下げ、乳がん、卵巣がんのリスクを上げることが報告されています。特に、牛乳は細胞分裂を刺激するインスリン様成長因子1(IGF1)の血中濃度を高め

ることが示されており、乳がん発生との関連が示唆されています。牛乳は「完全栄養食品」としても「人体に有害な飲み物」と、どちらでしようか。摂取量に依存している、と私は考えます。米国農務省は9歳以上の男女に低脂肪牛乳を1日3杯飲むよう

に推奨しています。他方、ハーバード大の研究者は1日当たり牛乳はコップ2杯、ヨーグルトは450g

を上限とするべきだとアドバイスをしています。成長期の子どもの栄養不足に陥りがちな高齢者に、乳製品は心強い味方です。人類は紀元前3000年ごろから牛乳を飲むようになった。タンパク質、脂質、カルシウム、ビタミンなどの供給源でした。わが国での1人当たりの年間消費量は1994年の34.7gをピークとして徐々に低下しており、2017年には24.4gまで減少しています。最も摂取量の多いフィンランドでは日本の4倍、米国では2.5倍です。

(公益財団法人広島がんセンター理事)

【本日のメッセージ】
マクロ的に乳製品の摂取量をもっと増加してもよいと思いますが、牛乳を毎日飲む成人は200ミリリットル程度にとどめましょう。