

食卓から がん予防

井藤久雄

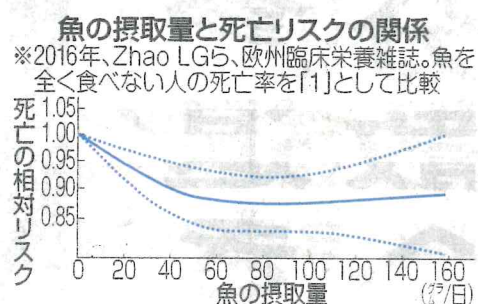
海水温度の上昇、資源量の減少、中国・台湾漁船の水揚げ増量などでサンマが日本近海に近づかなくなり、記録的不漁が続いて値段が高騰しています。

さて、魚が体にいいことは何となく理解されます。心血管系への好影響は証明されており、動脈硬化を抑制し心筋梗塞死が減少することが報告されています。

2016年、魚の摂取量と死亡率に関する研究結果が権威ある雑誌に掲載されました。研究方法が妥当な12本の観察研究をとりまとめ、対象者は約67万2千人、観察期間の死亡者は5万7千人にも及び、日本からの研究論文2本も含まれています。

グラフをご覧ください。

魚(上)



魚の摂取量と死亡リスクの関係 ※2016年、Zhao LGら、欧州臨床栄養雑誌。魚を全く食べない人の死亡率を「1」として比較

死亡率一定の低下

縦軸は魚を全く食べない人の死亡率を「1」として、魚の摂取量と死亡率の推定相対リスクを実線で示しています。点線は統計学的に相対リスクの実線が95%の確率でこの間に収まることを意味しています。

毎日平均60gの魚を食べれば死亡の相対リスクは0.88であり、死亡率

は12%低下します。重要な情報として、魚の摂取量が増加しても死亡率がさらに低下することはないのです。

コレステロール値を下げて血液や血管を健康な状態に保つとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などのn-3系不飽和脂肪酸は体内で作られず、食品

も効果的に栄養素が取れます。焼かない調理法がお勧めですが、私はサンマの塩焼きを避けて通れませぬ。

魚摂取で留意してほしいことがあります。第1は魚の干物。体内で尿酸に代謝されるプリン体が多く含まれるので、気を付けましょ

から摂取する必要があります。魚からの摂取が最も効果的です。含有量の多い魚はクロマグロ、サンマ、ブリなどです。タラやホッケ、ヒラメなどの白身魚はn-3系不飽和脂肪酸の含有量は少ないものの、質の高いタンパク質は豊富で、筋肉維持には赤身より良いとする研究があります。

既に尿酸値が高い人には、食べないように私は指導しています。マグロなどの大きな魚には、食物連鎖で体内にメチル水銀が微量ながら蓄積します。今年6月、米国でマグロの過剰摂取と神経障害に関する研究成果が発表されました。マグロを週3回以上食べている人は、米国の環境保護庁が定めるメチル水銀の安全基準を超える

可能性があることが示されました。ここでも食事の原則が強調されます。「食べ過ぎてよい食材はない」。特に妊婦はマグロをしばらく我慢してください。農林水産省の統計によれば、食用魚介類の1人当たりの1年消費量は01年の40.2kgをピークとして徐々に減少し、10年には肉類と逆転。16年には魚介類24.6kg、肉類31.6kgになっていきます。魚介類と肉を交互に食べたいものです。次回は、国内で報告された魚摂取とがんの関連について紹介します。(公益財団法人広島がんセンター理事)

【本日のメッセージ】魚の摂取量は低下しています。いろいろな種類の魚を可能であれば毎日、少量でも食べましょう。