

# 食卓から がん予防

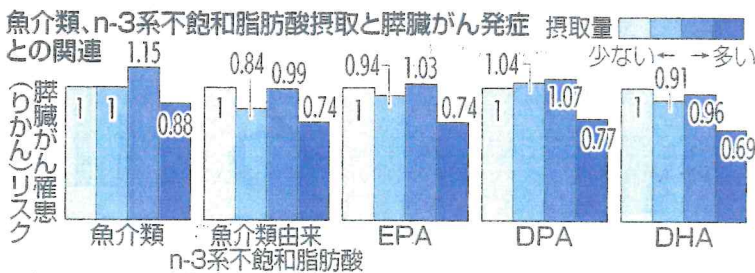
井藤久雄

前回、魚を毎日平均60g摂取していると、全死亡率が魚を全く食べない人に比較して12%低下することを示した外国論文を紹介しました。

国立がん研究センターは魚摂取と心血管系への影響の観点から研究を進め、2018年に発表しました。国内で実施された8件の大規模コホート研究から約36万6千人を対象として、魚摂取と大動脈疾患(大動脈瘤と大動脈解離)による死亡との関連を解析しました。

魚をほとんど食べない人は、大動脈疾患による死亡リスクが1.93倍上昇するが、少なくとも月1、2回摂取すれば毎日食べる人と同様に死亡リスクが抑制される、と結論づけました。月に1、2回ではあまりに少ないので、魚が苦手な人でも調理を工夫して週に

## 魚Ⓣ



※多目的コホート研究「JPHC Study」(国立がん研究センター がん予防・健診研究センター)

# 膵臓や乳腺発生低下

1、2回は食べましょう。国立がん研究センターは、魚摂取と各種がんとの関連を研究しています。発表年の順に研究結果を見てみましょう。

▽04年II対象人数約9万人、10年間の観察で705人に大腸がんが発生。魚やn-3系不飽和脂肪酸(EPA、DPA、ドコサヘキサエン酸、DHA)をたくさん摂取しても、大腸がんのリスクは低下しない。

▽11年II対象人数約8万人、11年間の観察で1268人が大腸がんを診断。魚由来のn-3系不飽和脂肪酸(EPA、DPA、DHA)の摂取量が多いと、大腸がんの発生リスクが低下する傾向は報告されていない。

▽15年II対象人数約8万人、15年間の観察で449人に膵臓がんが発生(観察開始3年以内に膵臓がんを診断された症例はがんの芽が存在していた可能性が高いため除外)。n-3系不飽和脂肪酸の摂取量が多いと膵臓がんの発生リスクが低下する傾向は報告されていない。

和脂肪酸の摂取量が多いと、大腸がんが減少する傾向はあるが、有意差(統計学的に確実な差)はない。

▽12年II対象人数約9万人、11年間の観察で398人に肝がんが発生。n-3系不飽和脂肪酸を多く含む魚を摂取すると、肝がんの発生リスクが有意に低下する。この結果は、C型肝炎ウイルス陽性者911人でも確認された。

▽15年II対象人数約3万8千人の女性、14年間の観察で556人が乳がんを診断。魚やn-3系不飽和脂肪酸の摂取量と乳がん発生に関する関連はない。ただし、海産物の摂取量が多いグループは、乳がんの発生リスクが低下する傾向は報告されていない。

膵臓がんを巡る研究では、サケ、マス、カツオ、マグロ、アジ、イワシ、シラス、タラコ、ウナギ、イカ、タコ、エビ、アサリ、シジミなどの魚介類、かまぼこ、干物などの加工食品の摂取量やn-3系不飽和脂肪酸の摂取量によって4段階のグループに分け、最も摂取量の少なかったグループと比較して発生リスクを算出しました。

(公益財団法人広島がんセンター 理事)

【本日のメッセージ】

魚に含まれるn-3系不飽和脂肪酸には抗炎症作用があり、血中脂質のパランスを整えて動脈硬化を予防します。乳腺や膵臓の発がんリスクを低下させる可能性があります。