

食卓から
がん予防
井藤久雄

軽妙なエッセーで知られている東海林さだお氏によると、「日本三大味おかず」はヒジキ、おから、切り干し大根。かなりの個人的偏見が入っていますが、医師の立場からは大いにお薦めです。いずれも安価な上に食物繊維が豊富に含まれているからです。

食物繊維は、人間の消化酵素では消化されず吸収されない食物成分の総称です。第6の栄養素ともいわれますが、栄養学的には炭水化物に含まれます。

生活習慣病の発症予防の観点から考えると、成人では食物繊維を1日24g以上摂取するのが理想ですが、目標量として成人男性20g以上、成人女性18gと設定されています。2017年国民栄養健康調査によると成人で男性15・2g、女性14・8gしか摂取できてい

食物繊維①

食物繊維と大腸がんを巡る研究合戦

発表雑誌	欧州がん・栄養調査 ランセット	米ハーバード大 がん疫学・生物指標予防
発表年	2003年	2005年
調査対象	欧州10カ国 25~75歳の52万人	女性看護師 7万7千人 男性保健職 4万7千人
調査方法	食物アンケート	自己回答のアンケート
調査中発生した大腸がん症例	1065例	1596例
結果	①大腸がんのリスク低下 ②直腸がん発生頻度に差はない ③食物の種類とは関係ない	大腸がんのリスク低下せず

大腸への効果未確認

ません。食物繊維の大腸がん予防効果は、評価が二転三転しました。かつては便のかさを増すので栄養学的に

は厄介者とされてきました。1960年代、バークITT博士が1日に100g程度食物繊維を摂取していた。大腸がんが発生した7

34~59歳の看護師約8万9千人に、食事内容のアンケートを16年間継続しました。大腸がん予防効果は証明されていない。大量に摂取してもリスクは変わらない。逆に食物繊維摂取が10g以下に減少すると大腸がんのリスクが高くなる可能性がある②肥満防止、心筋梗塞や糖尿病、大腸憩室症、便秘などの疾患リスクを減少させる③ダイオキシン類の吸着・排出効果がある④となります。

るアフリカのある民族を調査しました。排便回数が1日3~4回で、大腸がんの発生率は著しく低いことを報告して「食物繊維は大腸がんを予防」の仮説を提唱しました。80年代には多くの基礎研究や症例対照研究が支持し、「確立した事実」として医学の教科書にも記載されました。

21世紀になると、仮説を支持する欧州学派が反論し、米国学派(ハーバード大)との論争がさらに展開されました(表)。詳しくは避けませんが、研究解析方法からはハーバード大のグループに軍配が上がります。わが国では国立がん研究センターが9万人を約10年間追跡調査して06年に研究成果を国際がん雑誌に発表しました。食物繊維にがん予防効果は確認されなかった

ところが、90年代にはこの仮説に否定的な研究論文が約10編発表されました。加えて、大腸ポリープを切除した患者を対象に食物繊維のサプリメントを投与した5件の研究でも、ポリープ再発予防効果は確認されていません。99年1月、ハーバード大医学部研究グループが、米国の最も権威ある医学雑誌に注目すべき論文を発表し

【本日のメッセージ】食物繊維の大腸がん予防効果は確認されています。逆に食物繊維の摂取量が不足すると、大腸がん発生のリスクが高くなる可能性があります。

(公益財団法人広島がんセンター理事)