

# 食卓から がん予防

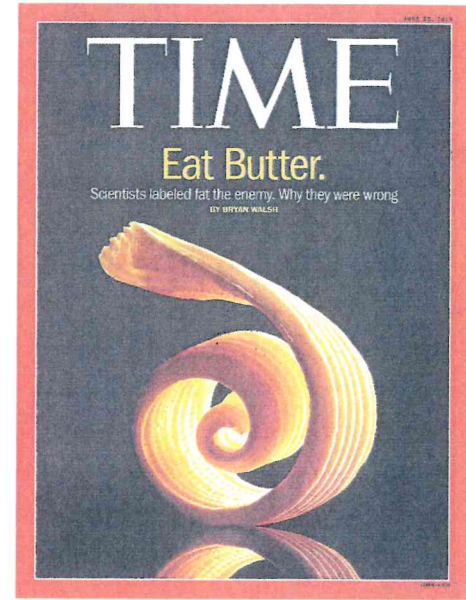
井藤久雄

人間が生きていくためにはタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素が必要となります。PFCバランスとはエネルギー(カロリー)摂取比率のこと。P1タンパク質▽F11脂肪▽C11炭水化物1を示しています。

厚生労働省の「日本人の摂取基準」2015年版では、18歳以上の成人はタンパク質13〜20%、脂質20〜30%(飽和脂肪酸は7%以下)、炭水化物50〜65%です。3月に公表予定の20年版では、タンパク質は男女とも56〜64歳で14〜20%、65歳以上で15〜20%と記載されます。高齢者こそタンパク質が必要なのです。

14年6月に発行された米国の代表的な雑誌「タイム」の特集「Eat Butter(バターを食べよう)」は衝撃的でした。副題は「科学者は脂質を敵とした。彼

## PFCバランス



2014年6月発行のタイム誌の表紙

# 脂質の摂取論争続く

摂取比率を30%に減らす③バターなどの飽和脂肪酸、オリーブ油などの1価不飽和脂肪酸、魚油のドコサヘキサエン酸(DHA)や大

70年代、米国の死因第1位は虚血性心疾患だったので。低脂肪や低カロリー食で空腹感が増し、結果的に糖

らはなぜ間違えたのか?。1975年に米議会上院栄養特別委員会でもとめられた「マクガバンレポート」と、その後の米農務省の食事指導は失敗だったと結論付けたのです。

具体的な指導内容は以下の通りでした。①炭水化物のカロリー摂取比率を55〜60%に増やす②当時40%であった脂質によるカロリー

質摂取量が増加しました。米国では82年からの30年間で2型糖尿病の有病率は166%増加、成人の10人に1人が糖尿病、国民の3分の1以上が体格指数(BMI)30以上の肥満になりました。「低脂肪食は健康的、という概念が米国民に根付いている」とタイム誌は指摘しています。

年3月、「飽和脂肪酸の摂取を制限して、多価不飽和脂肪酸の摂取を増やすとする米国の推奨には根拠がない」とする論文が、英ケンブリッジ大の研究者から米国内科学会誌に発表され大論争が起きました。

栄養学の常識は変わりません。バターなどの脂質の健康的な摂取方法に関しては、いまだに「脂質論争(Fat Wars)」が続いているのです。

### 食材100gに含まれる栄養素

	タマゴ	牛赤肉	和牛リブロース	イカの刺身	バター	白米
カロリー(千kcal)	151	140	597	88	763	168
タンパク質(g)	12.3	22.5	14.6	18.1	0.5	2.5
脂質(g)	10.3	4.0	56.8	1.2	83	0.3
炭水化物(g)	0.3	0.5	0.2	0.2	0.2	37.1

糖尿病患者ではがん死が多いことが分かっています。16年に日本糖尿病学会が発表した調査結果では、01年から10年までの間に死亡した糖尿病患者のがん死亡率は38.3%で死因の第1位でした。過去にトップだった心血管障害は14.9%に低下しました。

国内外の研究では、糖尿病でない人の発がんリスクを「1」とすると、糖尿病患者では肝がん2.5倍、子宮内膜がん2.1倍、膵臓がん1.8倍、大腸がん1.3倍、膀胱がん1.3倍、乳がん1.2倍になりま

脂質の摂取は健康的な摂取方法に関しては、いまだに「脂質論争(Fat Wars)」が続いているのです。

【本日のメッセージ】理想的なPFCバランスには、年齢、体質や食習慣の異なりから多少なりとも個人差があります。時には食事内容を吟味して、PFCバランスを意識してください。

(公益財団法人広島がんセンター理事)