

食卓から がん予防

井藤久雄

国連教育科学文化機関(ユネスコ)は2013年、わが国が申請した「和食 日本人の伝統的な食文化」をユネスコ無形文化遺産として登録しました。

農林水産省は和食の特長として次の4点を掲げ、アピールしたのです。①新鮮で多彩な食材とその持ち味の尊重②栄養バランスに優れた健康的な食生活③自然や美しさや季節の移ろいの表現④正月料理などの年中行事との密接な関わり。

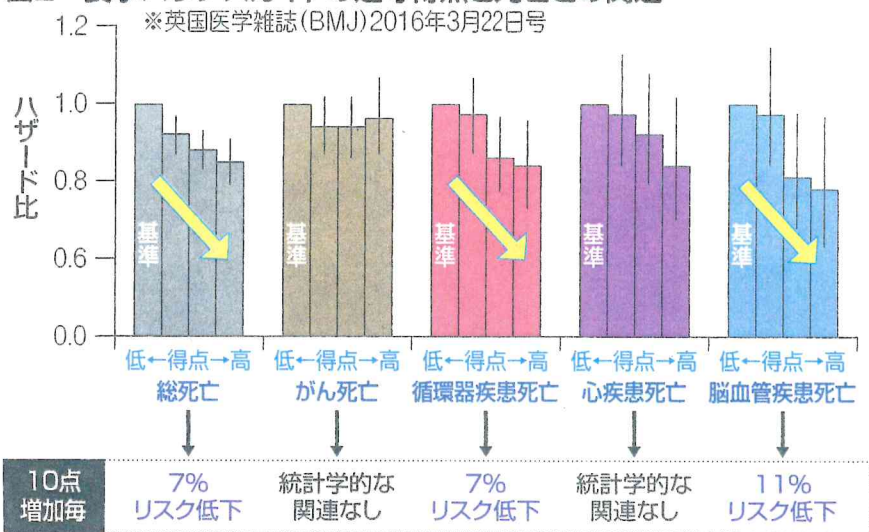
ユネスコが評価し、登録したのは和食を巡る日本文化であって、具体的な献立や食材が登録されたわけではありません。わが国の食生活を振り返ると、終戦から1960年頃までは白米を食へ、おかずはみそ汁と漬物。このため血管がもろく、脳出血が死因のトップでした。64年頃から高度成長期を迎

和食 vs 地中海食

図1 食事バランスガイド ※厚生労働省、農林水産省2005年策定



図2 食事バランスガイドの遵守得点と死亡との関連



バランスの違い注目

えると一汁三菜となり、野菜、サラダなどのおかずやタンパク質の摂取が増えました。90年頃からは今や国民食ともいえるラーメンやカレーライス、牛丼などの単品食品が増加。2000年代には牛や豚の

赤身肉の消費が増加して、魚の消費量が低下しました。わが国の食生活は多様であり、変化しています。加工食品の利用が増加し、グローバル化により外国食品が流入して日本の食生活は

乱れています。このままでは、健康寿命の延伸は難しくなると見られます。日本の食は多彩であるが故に、何が健康に寄与しているのか科学的解析は難しいです。そこで国立がん研究センターは、05年に厚

生労働省と農林水産省が合同で策定した「食事バランスガイド」(図1)に注目しました。ガイドでは毎日の食事を主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5種類に分類して「何をどれだけ食べたらよいか」を示しています。

研究チームは、40~69歳の男女約8万人の食事調査を含む生活習慣について詳細なアンケートを実施し、

「和食」より早く10年にユネスコ無形文化遺産に登録された「地中海食」は長寿食、健康食として世界的に評価されています。地中海食はスペイン、ギリシャ、イタリア、モロッコなどで食されている伝統料理。毎日、穀物、野菜や果物、ナッツ類、乳製品をバランスよくとり、油脂はオリーブオイルを使用。週に数回、魚介類、卵、鶏肉を食べる。豚や牛などの赤身肉は月に数回程度に留める。赤ワインは適度に楽しみます。地中海食では料理の献立ではなく、使用する食材が重要視されており、このため研究実施が容易で、多くの研究からコレステロール値、血糖値、高血圧、肥満

平均約15年間追跡。対象者の食事バランスガイド順守度を4段階に分類して比較しました。ガイドラインに沿った食事をしている人ほど、全死亡率、循環器疾患、特に脳血管疾患のリスクが低下しました。がん死亡と心疾患死亡のリスクは低下していません(図2)。

米ワシントン大学保健指標評価研究所は、40年までに世界長寿ランキングでスペインが85・8歳でトップになり、日本は85・7歳で2位に後退する、と予測。18年10月、英国の「ランセット誌」に発表されました。健康や寿命に影響を与えるリスク要因は肥満、高血圧、高血糖、喫煙、飲酒ですが、日本の食生活と地中海食の差が逆転の大きな要因、と考えられます。(公益財団法人広島がんセンター理事)

【本日のメッセージ】日本の食生活は乱れつつあります。オリーブオイル、ナッツ類、魚、野菜が中心の地中海食から学ぶべきことは少なくありません。