

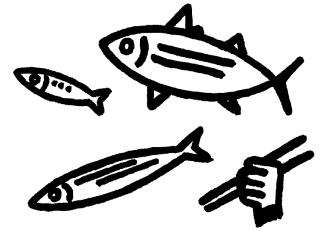
昨年12月、和食文化が国連
教育科学文化機関(ユネスコ)
の無形文化遺産に登録されま
した。和食はしよゆの多用
で塩分が多くなりがちな点を
除けば、がんの予防にもプラ
スになる健康食です。
江戸前ずしに代表される和
食は、肉より魚をメインにする
のが特徴です。日本人はポ
ルトガルや韓国と並ぶ、世界

がん社会 を診る

中川 恵一

有数の魚好きの民族です。
サバやイワシなどの青魚、
マグロやサケなどには、エイ
コサペンタエン酸(EPA)
やドコサヘキサエン酸(DHA)
といった「オメガ3不飽
和脂肪酸」が多く含まれます。
これらの脂肪酸は血液をサラ
サラにする効果などがあり、
日本人に心筋梗塞が少ない理
由の一つといわれています。

魚を食べてリスク軽減



イラスト・中村 久美

さらに、約9万人の日本人
を対象にした調査によって、
EPAやDHAを多く含む魚
をよく食べる人は、ほとんど
食べない人に比べ、肝臓がん
を発症するリスクが4割近く
下がることが分かりました。
肝臓がんの大半は肝炎ワイ
ルスの感染による慢性肝炎が
もとになって発症します。E
PAやDHAの持つ炎症を抑
える効果が、肝炎の発症を減
らした結果、肝臓がんの発症
予防につながった可能性が指
摘されました。ただ、すでに
肝炎にかかっている患者に限
定しても、EPAやDHAを
多く含む魚を食べるほど肝臓
がんのリスクは下がっていま

した。
糖尿病になるとがんが増え
ることが分かっていますが、
EPAやDHAは血糖値を下
げる働きも持っています。糖
尿病の予防効果が、がん予防
にもつながっている可能性が
あります。
米欧とアジアを合わせた約
90万人を対象にした分析結果
でも、EPAやDHAを最も
多く摂取したグループは、最
も少ないグループに比べ、乳
がんのリスクが14%低下して
いました。
また、魚を食べることで子
宮頸(けい)がんのリスクが
下がるというデータもありま
す。しかし、日本人の魚介類
の摂取量は減り続け、200
6年には肉類の摂取量に逆転
されてしまいました。
今、和食ファンは世界中で
増え続けています。おいしい
だけでなく、心臓病やがんの
予防にも役立つ和食は日本が
世界に誇る財産です。和食文
化を守ることは、日本人の健
康長寿の維持にも不可欠で
す。(東京大学病院准教授)