

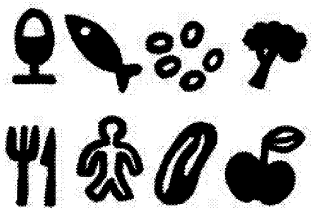
がん社会 を診る

中川 恵一

バランスのよい食事の大切さについて、今週も続けます。菜食主義者ががんが少ないわけでも、長生きするわけでもないのは海外のデータでも裏付けられています。

インドでの外来患者4680人を対象にした5年間にわたる調査では、血液中のビタミンB₁₂の数値が低い患者の大半が菜食主義者で、心臓病や脳卒中などを発症するリスクは肉なども食べる人に比べ、約4倍に達していました。日本でも、菜食主義者の半数近くがたんばく質の必要量を摂取していないなど、栄養状態が悪いことが報告されています。

ただ、食道がんや胃がんなどでは、野菜の摂取が発症の予防に有効なことも分かっています。特に、ブロッコリーなどのアブラナ科の野菜や大豆食品などがお勧めです。現代日本の20代女性の摂取



イラスト・中村 久美

肉や卵もしっかり摂取

カロリーは、終戦直後のレベルを下回るといわれています。やせ過ぎは健康によくありません。私たちの体内では、毎日数多くのがん細胞が発生していますが、それが増えたり広がったりするのを防いでいるのが免疫という仕組みです。栄養状態が悪くなれば免疫力が低下し、がん細胞を取り逃がしやすくなります。

がんを診断されたからといって肉や卵を避けるのではなく、動物性たんばく質もしっかりと取った方がよいのです。がんの再発を防ぐ意味でもプラスです。

米国政府は今年、「食事中的コレステロール量と血中コレステロール値とは関連性は乏しく、コレステロールの摂取を制限する必要はない」と表明しました。厚生労働省も今年、5年ぶりに改定した「日本人の食事摂取基準」で、摂取コレステロールの目標値を撤廃しました。

厚生省は「コレステロール摂取量を制限するとたんばく質不足を生じ、特に高齢者において低栄養を生じる可能性がある」と指摘しています。コレステロールが多いと悪者扱いを受けてきた鶏卵も、その評価が見直されています。

しかし、日本人の肉の摂取量は過去50年で10倍近くに増え、食の欧米化が進みました。その結果、欧米型といわれる前立腺や乳房、大腸などのがんが増えています。その意味でも野菜や肉などを、バランスよく食べることが大事なのです。

(東京大学病院准教授)