

がん社会 を診る

中川 恵一

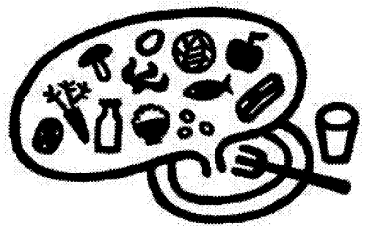
がんを診断された途端、一切肉を口にしない患者さんは珍しくありません。肉は贅沢(ぜいたく)品であり、体にも悪いといった感覚を私たちは無意識に持っているのかもしれない。

しかし、菜食中心に暮らすベジタリアンにがんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。

インドで人口の約3割を占めるベジタリアンを調べた研究でも、ビタミン不足の人が多く、心臓病や脳卒中などを発症するリスクはそつでない人の約4倍に上がることが分かっています。

日本でも、肉や卵、魚を避け、自然農法でとれた玄米や雑穀、野菜中心の食事を取る「マクロビオティック」といった考え方があります。

若い女性に人気のようですが、20代の日本人女性の食生活は気がかりなところがあり



イラスト・中村 久美

菜食＝健康の落とし穴

ます。平均エネルギー摂取量は1628キロカロリー(2013年)で、終戦直後の日本の数字より低くなっています。

結果的に20代の日本人女性の約2割が「やせ」に分類されますが、日本人の場合は肥満よりやせの人にがんになりやすい傾向があることを忘れてはなりません。

一方、日本人全体では過去50年で肉の消費量が10倍に達したほか、運動不足も問題で、中高年男性を中心に肥満と糖尿病が増えています。

予備軍を含めると2000万人が糖尿病を患っています。糖尿病になると、臓腑(すいぞう)がんや肝臓がんの発症は2倍になり、がん全体でも2割リスクを高めますから注意が必要です。

がんを予防するには、様々な食材をバランスよく食べることが大切で、政府も日ごろの食生活に役立つ「食生活指針」を2000年に策定しています。

この指針では、主食(ごはん、パン、麺)と副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、牛乳・乳製品、果物の1日の摂取バランスを分かりやすく解説し、食育にも活用しています。

日本人の中高年男女約8万人を15年間追跡した大規模な調査研究でも、この食生活指針に沿った食生活を送っている人ほど、がんや心血管疾患で亡くなるリスクが低いという結果が出ています。

さあ、今からでも、毎日の食事の見直しを。
(東京大学病院准教授)