

# がん社会 を診る

中川 恵一

2015年10月、世界保健機関(WHO)傘下の国際がん研究機関(IARC)はハム、ソーセージなどの加工肉を1日50g食べると、大腸がんにかかるリスクを18%高めると発表しました。さらに、加工肉の発がん性を喫煙やアスベスト(石綿)などと同じ「グループ1」に分類しました。

50gはソーセージなら2〜3本、ハムでも3〜4枚程度ですが、韓国では、スーパーでの加工肉売り上げが約2割も落ち込んだと報じられています。

実際、がんになったとたん、菜食主義者になる患者は少なくありません。一方、炭水化物の摂取量を大きく減らし、肉や魚をしっかり食べる「糖質制限食」が糖尿病患者の食事療法やダイエット法として広がっています。

それでは、肉やたんぱく質を摂(と)ることは体にプラ

## 高齢者、肉の適度な摂取を

スなのでしょうか、マイナスなのでしょうか。

南カリフォルニア大学の疫学研究グループが50歳以上の米国人男女6381人を対象に、たんぱく質の摂取量と健康状態の関連を分析したところ、年齢がキーになることが分かりました。

50〜65歳では、高たんぱく質を摂取したグループのがん死亡率は低たんぱく質摂取グループの4倍に増えていました。これは喫煙者と非喫煙者の発がんリスクの違いに匹敵する比率です。なお、肉や乳製品などの動物性たんぱく質は、がんと全死因のリスクを高めました。植物性たんぱく質は影響がありませんでした。

一方、66歳以上の高年齢層では、高たんぱく質摂取グループは低摂取グループに比べて、全死因の死亡率が28%低く、がん死亡率も60%も低かったことが判明しました。

日本人は、欧米人と比べて、動物性たんぱく質の摂取量が高るかに少なく、大豆などによる植物性たんぱく質の量が多いため、中高年の方が必要以上に肉を減らそうとする必要はないと思います。

日本人を対象にした調査でも、加工肉の摂取と大腸がんのリスクには関連はみられませんでした。むしろ、高齢になっただけでたんぱく質を十分に摂るべきだという点が大事です。

無類の肉好きで知られる瀬戸内寂聴さん(94)を見てみると納得できますね。



イラスト・中村 久美