

がん社会 を診る

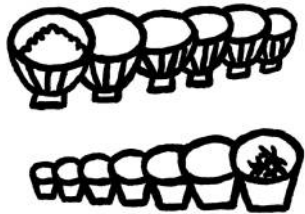
中川 恵一

ヘルシーさが人気の和食に、欠かせないコメは、意外にも、海外ではリスクの高い食品の一つに数えられています。コメに比較的多くの無機ヒ素が含まれているからです。

ヒ素の毒といえば、かつてヒ素がカレーに混入された事件が思い出されますが、無機ヒ素は土壌に存在する天然の物質です。国際がん研究機関は、発がん性の5段階分類で最もリスクが高い「グループ1」に指定しています。

欧州連合（EU）は今年から、コメに含まれる無機ヒ素の最大基準値を設定しました。スウェーデンでは乳幼児にコメを与えないように勧告しています。日本の調査研究の結果でも、喫煙する男性の場合、無機ヒ素の摂取量と肺がんのリスクに関連が認められています。

水田で栽培されるコメは、土壌から無機ヒ素を吸収する



イラスト・中村 久美

同じ食品 続けて食べない

ため、1^キ当たりの含有量は0・1^ミ0・2^ミに上りません。特に玄米は白米に比べてヒ素濃度が高く、日本産の玄米の2割程度がEUの最大基準値を超えることが、農林水産省の2012年の実態調査からわかっています。

1日3食、毎日コメを1年食べた場合の発がんリスクを放射線被曝（ひばく）に換算すると、20^ミに相当します。食品中の放射性物質は、被曝量が年間1^ミ以下になるように規制されています。日本人が日常的に食べているコメの無機ヒ素による健康リスクは、食品中の放射性物質の健康リスクよりはるかに高いのです。

玄米とならんで健康的と人気のヒジキも無機ヒ素をコメ以上に含んでおり、英国やカナダなどでは販売が禁止されています。ヒジキを1年間毎日1^キ食べると、30^ミの放射線被曝に近い発がんリスクがあるとされています。

内閣府食品安全委員会は、「ヒ素について食品からの摂取の現状に問題があるとは考えていない」としています。ただ、玄米やヒジキばかり毎日食べるのはお勧めできません。これに限らず、食品にはさまざまなリスクがありますので、同じ食品を続けて食べないことが大原則です。

「放射能は1^キも許さない」と言いつつ、コメのヒ素は意に介さないとしたらバランスを欠きます。リスクの比較をしながら全体を見る広い視野が大切なのです。

（東京大学病院准教授）