

# がん社会 を診る

中川 恵一

日本人が過去に食べていた食事を粉末にしてマウスに与えたところ、1975年当時のメニューがもっとも健康長寿をもたらし、がんも少なかったことを前々回に紹介しました。では、人間ではどうでしょうか。

マウスの実験をした東北大学の研究グループは、その後、日本人を対象にして、75年当時の食事の有効性を検証しています。健常者と軽度肥満者に、75年型の食事と現代型の食事のどちらかをくじ引きによって割り当て、4週間食べてもらいました。そして、健康に与える影響を調査しました。

健常者の中で75年食を食べた人は、現代食を食べた人に比べてストレスの減少と運動能力の向上が明らかでした。軽度肥満者でも、75年食を食べた人は現代食を食べた人より、BMI（体格指数）や体

## 和食 リスク軽減に一役

重が明らかに減少していました。さらに、悪玉コレステロールや血糖値、腹囲も減少し、善玉コレステロールが増加する傾向が見られました。

75年型の食事の特徴は「多様性」です。大豆製品や魚介類、野菜、果物、海藻、きのこ、緑茶など、いろいろな素材を少しずつ食べる。こんなふうにバラエティーに富んだ食材を使うことは、がん予防の面でも有用です。

多くの日本人は、食べ物は基本的に安全であり、残留農薬や添加物だけが危険だと誤解しているようです。ですが天然の食材にも、発がん性のある物質はたくさん含まれています。その代表が、土壌中に存在し、コメやヒジキに多く含まれる無機ヒ素です。天然物質の中で、最も発がんリスクが高いとされています。

ヒジキはともかく、コメは日本人には欠かせません。ですが、栽培条件を工夫して土壌中のヒ素を吸い上げないようになると、やはり発がん性を有する天然のカドミウムが増えています。

ハムやソーセージなどの加工肉にも発がんリスクがありますし、ジャガイモなどを加熱すれば発がん性のあるアクリルアミドが発生します。一見安全に見える天然の食材にも、さまざまな危険が潜んでいるのです。

発がん性のあるものをすべて避けるのは、現実的ではありません。伝統的な和食は発がんリスクの分散にも大いに役立ってきたと思います。



イラスト・中村 久美