

がん社会 を診る

中川 恵一

豆腐、納豆、味噌といった大豆製品が一度も食卓に上がらない日はないと考えてもよいでしょう。実際、日本は世界で最も大豆製品を食べる国の一つです。そして、この大豆はがんを予防する上でも重要な役割を担っています。

大豆製品をよく食べる日本人は乳がんの罹患(りかん)率が低くなることが分かっています。国立がん研究センターが実施した10年間にわたる追跡調査でも、みそ汁を1日に3杯以上飲む人は、1日に1杯未満しか飲まない人と比較して、乳がんになるリスクが40%も低下するとの結果が出ました。豆腐、油揚げ、納豆についても乳がんの発生リスクが低くなる傾向がみられました。

世界中の35件の調査研究を統計的に統合する「メタアナリシス」という分析でも、大豆製品による乳がん予防効果



イラスト・中村 久美

大豆乳がん予防に効果的

が確かめられています。

マメ科の植物には「イソフラボン」というポリフェノール成分が多く含まれています。大豆のイソフラボン含有量はとくに多く、「大豆イソフラボン」と呼ばれています。

乳がん細胞は、その表面にある受容体たんぱく質にエストロゲンという女性ホルモンが結合すると増殖のスイッチが入ります。大豆イソフラボンはエストロゲンと化学構造が似ているため、体内に取り込まれるとエストロゲンの受容体を占拠してしまいます。エストロゲンが受容体に結合できなくなるため、乳がんの増殖が抑えられるのです。

もっとも、閉経後にはエストロゲンの分泌量が大きく減りますから、その作用をブロックする意味は少なくなる一方、大豆イソフラボン自体が持つエストロゲン様の作用が目立ってきます。高齢女性に多い骨粗しょう症はエストロゲン不足が大きな原因ですが、大豆イソフラボンがこれを予防するのは、この物質が女性ホルモンに似た動きをするからと考えられています。つまり、閉経後に大量の大豆製品を摂取すると乳がんのリスクを高めてしまうおそれがあるわけです。一日の摂取量としては、納豆なら2パック、豆腐なら1丁程度までがよいでしょう。

取り過ぎないかぎり、大豆はがん予防にも有効な健康食品です。大豆をふんだんに使う和食の伝統をこれからも大切にしていきたいものです。