

がん社会 を診る

中川 恵一

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②健康的な食生活を支える栄養バランス③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月などの年中行事との密接な関わり――の4点が評価されました。

和食の特長のひとつが、肉より魚をメインにする点です。とくに、サバやイワシなどの青魚に多く含まれる「オメガ3不飽和脂肪酸」は血液をサラサラにして心筋梗塞を防ぐだけでなく、炎症を抑えることで、肝臓がんを予防する働きもあります。

魚介類の他、大豆製品や野菜、果物、海藻、きのこ、山菜など様々な素材を少しずつ食べる「多様性」も和食の特徴です。この食材の多様性は健康の維持にも重要です。

多くの日本人は、食物は基本的に安全で、残留農薬や



イラスト・中村 久美

和食 弱点解消へ減塩進む

添加物などだけが危険だと誤解していますが、天然の食材にも発がん性のある物質はたくさん存在します。その代表が、コメやヒジキに多く含まれ、天然物質のなかでも最も発がんリスクが高いとされる無機ヒ素です。ハムやソーセージにも発がんリスクはありますし、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。

食品のリスクを大きくしたためには同じ食材ばかり食べないことが大原則ですから、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。

そして、和食の多様性を支える調味料がしょうゆです。西洋料理のソースとちがって、素材の持ち味を引き出すのがしょうゆの良さですが、16〜18%程度の塩分を含んでいる点は要注意です。

胃がんの原因のほとんどが幼少期のピロリ菌感染です。食塩はピロリ菌による炎症を助長して、胃がんのリスクを高めます。逆に、ピロリ菌にもともと感染していない人の場合、塩分をあまり心配する必要はないといえます。

冷蔵庫の普及などで、ピロリ菌の感染率が低下し、胃がんは大きく減っています。しょうゆの出荷量もピークだった1973年から4割近くも落ち込んでいますが、減塩しようゆの出荷量は逆に右肩上がりです。

和食の弱点も徐々に解消されつつあります。もちろん、私も減塩しようゆ派です。

(東京大学病院准教授)