がん社会を診る

中川　恵一

バランスよく食べて予防

肉や魚だけでなく、乳製品も避ける完全菜食主義「ビーガン」が女性を中心に増えています。8月1日付の日本経済新聞夕刊に掲載された「完全菜食　世界で増殖」という記事でも、米マクドナルドが2017年末、欧州でビーガン向けのハンバーガーを発売したと報じていました。

日本でも、ビーガンに似た「マクロビオティック」が若い女性を中心に支持されています。食べるのは自然農法でとれた玄米や雑穀などに限っているうえ、「砂糖もダメ」という極端な菜食主義ですが、市場も拡大しています。

ビーガンやマクロビオティックまでいかないものの、がんと診断された途端、一切肉を口にしなくなる患者さんは珍しくありません。彼らが誤って抱く「罪悪感」のせいか、「肉→ぜいたく→悪」といった連想があるのかもしれません。

イラスト・中村　久美

しかし、ベジタリアンにがんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。

菜食主義者が人口の約3割を占めるインドでの調査でも、ベジタリアンにはビタミン不足の人が多く、心臓病や脳卒中などを発症するリスクはそうでない人の約4倍に上ることが分かっています。菜食主義を生涯貫いた人も、乳がんの発症リスクは変わらないという調査研究もあります。

特に66歳以上の高齢者では高たんぱく質の食事をとる人たちは低たんぱく質の摂取群に比べて、様々な原因を含めた全死亡率が28%低く、がん死亡率も60%も低かったことが判明しています。

がん予防の観点からは、肉や乳製品を含めた様々な食物をバランスよく食べることが勧められており、政府も「食生活指針」として公表しています。

国立がん研究センターが日本人の中高年の男女約8万人を15年間追跡した大規模調査でも、この生活指針に沿った食生活を送っている人ほど、がんや心臓、血管などの病気で死亡するリスクが低いという結果が出ています。

20代女性の1日あたりのエネルギー摂取量は終戦直後の都市部のそれとほぼ等しい1700キロカロリーで、2割が「やせ」に分類されています。しかし、日本人の場合、肥満よりやせた人にがんが多いことを忘れてはなりません。

（東京大学病院准教授）