

完全菜食主義者「ビーカン」が世界的に増えています。米国では2017年に1960万人となり、3年で5〜6倍に増えたといえます。

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。自然農法でとれた玄米や雑穀などに限る極端な菜食主義ですが、市場も拡大しているようです。

私の経験でも、がんと診断された途端、一切肉を口にしなければなる患者さんは珍しくありません。「野菜は体に良く、肉は悪い」とイメージが社会に浸透しているようですが、菜食主義者になんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

菜食主義よりバランスを

き上げられています。

「肉＝悪人説」とならんで目立つのが「食品添加物＝悪人説」でしょう。しかし、安全性と有効性が認められた添加物だけが法律で使用を許可されています。

一方、天然の植物にもたくさんの毒物があります。戦前、戦中の沖縄では、ソテツの実を食べて多くの人が命を落と

常的な野菜にもさまざまな毒物が含まれます。発がんの最大の原因となるたばこに含まれるニコチンも植物が作る天然の化学物質にすぎません。

また、ドセタキセルやビンクリスチンなど多くの抗がん剤も天然の植物由来です。植物は昆虫や動物から身をを守るために様々な化学物質を合成しています。肉食動物であるネコがタマネギを食べて死ぬのは、植物が持つ有毒物質を処理できず、「溶血性貧血」を起すからです。

雑食性のヒトは天然の化学物質を解毒する機能を進化させてきました。バランスのよい食事は毒物のリスクを大きくしなない点でも大切なのです。(東京大学病院准教授)

とくに65歳を超える高齢者

では高たんぱく質の食事をする人たちは低たんぱく質群に比べて、全死亡率が28%、がん死亡率も60%も低かったことが判明しています。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、がん予防の面でもオススメです。実際、今年改訂された「食事摂取基準」でも、高齢者のたんぱく質の摂取目標値が引

しました。天然の発がん物質

であるサイカシンが体内でホルムアルデヒドに変化するためです。ソテツだけでなく、ネギ、キャベツ、セロリといった日