

肉食は悪人にあらず

がん社会 を診る

中川 恵一

がんを防ぐにはどんな食事をすればよいですか？講演会などでよく質問にあがるテーマです。

「医食同源」という言葉とはつらはらに、がん予防の点では、食べ物のウェイトはそれほど高くありません。

前回も書きましたが、野菜不足が原因とされるがんの割合は、男性で0・3%、女性で0・1%にすぎません。果物不足の影響はさらに低く、男性で0・1%、女性ではほぼゼロです。

食品添加物や農薬によって、がんのリスクが高まると心配する人も多いように思いますが。しかし、日本では、安全性に関する規制が徹底されており、心配は無用です。無農薬、有機栽培の野菜にこだわらなければならないと言えるでしょう。

「野菜信仰」とともに、日本人に染みついているのが、「肉食＝悪人」説ではないでしょうか。たしかに、世界保健機関（WHO）の付属機関

である国際がん研究機関（IARC）は15年、ハムやソーセージといった「加工肉」や牛肉、豚肉などの「赤肉」により大腸がんのリスクが増えることを発表しています。

さらに、加工肉を発がん性がある「グループ1」に、「赤肉」を「グループ2A」（人に対しておそらく発がん性がある）に分類することを決定しています。

グループ1には喫煙、アルコール、ピロリ菌、アスベストといったそうそうたるメンバーが顔をそろえています。

加工肉もそのなかにエントリ―されてしまいました。これを受けて、韓国ではスーパーでの加工肉の売り上げが約2割も落ち込んだことがありました。

前回触れましたが、私は野菜、果物を欠かさないように気をつけています。酒好きに

つきものの食道がんのリスクを減らすからです。しかし、肉については、ほとんど気にしていません。

日本人の場合、赤肉や加工肉ががんの原因となる割合は、男女ともほぼゼロと評価されています。日本人が食べている赤肉や加工肉が世界的にみて少ないからです。

米国の調査研究でも、66歳以上の高年齢層では、高たんぱく質摂取グループは低摂取グループに比べて、全死因の死亡率が28%低く、がん死亡率も60%も低かったことが分かっています。

日本人は、欧米人と比べて、動物性たんぱく質の摂取量かはるかに少なく、大豆などによる植物性たんぱく質の量が多いため、中高年の方が肉を減らすとする必要はないと思います。

90歳を超えても元気な患者は肉好きが多いと感じます。おいしく食べて、健康長寿を実現したいものです。

（東京大学特任教授）



イラスト 中村 久美