

大豆製品や魚食べて長寿

がん社会 を診る

中川 恵一

ナッツ類と続きます。やはり植物性たんぱく質の重要性が分かります。

豆腐や納豆など大豆製品に含まれる「イソフラボン」には、乳がんや前立腺がんを防ぐ効果があります。イソフラボンの摂取が多い人にこれらのがんが少ないというデータもあります。欧米に比べて日本人に乳がんや前立腺がんが少ない理由の一つが、1人当たりの大豆消費量が世界一である点なのかもしれません。

私も納豆1パックを毎日食べるようにしています。もちろん、ご飯のお供ではなく、そのまま食べています。

動物性たんぱく質でも、魚はがん予防と長寿にプラスとなります。とくにサバやイワシなどの青魚、マグロやサケなどには、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)といった「オメガ3不飽和脂肪酸」が多く含まれます。この脂肪酸は血液をサラサラにする効果があり、日本人に心筋梗塞が少ない理由の一つと言われています。

切ですが、日本人のたんぱく質摂取量はここ20年くらいの間、減少傾向にあります。今の摂取量は終戦直後と大差ありません。

飽食の時代と言われますが、日本人の摂取カロリー自体も終戦後より減少しています。しかし、がん全体を2割、膵臓(すいぞう)がんを2倍に増やす要因である糖尿病は増え続けています。

この背景には脂肪、とくに動物性脂肪の摂りすぎがあると思います。日本人の脂肪摂取量は私が生まれた昭和30年代から急激に増え始め、1955年の3倍近くに増えていきます。なかでも動物性脂肪の増加が著しく、5倍近くまで増えてしまいました。

オメガ3不飽和脂肪酸は乳がんに対する予防効果も示されています。しかし、日本人の魚の摂取量は1987年をピークに減少が続いており、心配です。

「健康的な加齢」には十分にたんぱく質を摂ることが大

前回書いたとおり、66歳以上の高齢者でたんぱく質の摂取量が多い人ほど、がん死亡率が低く、長生きします。米国の女性看護師(登録時に30~55歳)を対象とした最新の研究では、中期のたんぱく質摂取が多いほど健康寿命が延びることも分かりました。とくに、植物性たんぱく質の摂取が重要です。

さまざまな食材が寿命に与える影響を科学的に評価すると、長寿のために最も効果的な食材は豆類で、全粒穀物、

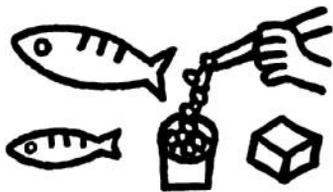


イラスト 中村 久美

食の欧米化が先行した沖縄ではかつて、男女とも平均寿命日本一を誇りましたが、男性は43位、女性も16位まで順位を下げています。塩分を控えた大豆たっぷりの和食がベストと言えるでしょう。(東京大学特任教授)