

質問

50代の女性です。先日、国際がん研究機関(世界保健機関の専門組織)が加工肉や赤身肉に発がん性があることを発表し、話題になっています。このほかに、発がん性のある食品はどんなものがあるのでしょうか。

発がん性のある食品



菊井 聡子

徳島大学病院
管理栄養士

回答

発がん性のある食品については世界中で研究され、日々、マスメディアで取り沙汰されています。その信頼性については低いものから高いものまであり、私たちは、その情報を自身の食生活に当てはめてよいものかどうか、十分に吟味する必要があります。

このたび、国際がん研究機関から加工肉等の発がん性についての発表がありました。その一方で、世界保健機関は、がんのリスクを減らすために加工肉の摂取を適量にすることを奨励し



大量の飲酒は高リスク

日本人にとってのがんリスク

(科学的根拠としての信頼性の強さ★＝) 確実、●＝ほぼ確実、○＝可能性あり

	リスクを上げる	リスクを下げる
全がん	★飲酒	
肝がん	★飲酒	●コーヒー
大腸がん	★飲酒 ○加工肉と赤肉	○コーヒー
食道がん	★飲酒 ●熱い飲食物	●野菜 ●果物
胃がん	●食塩 ○穀類	○野菜 ○果物
肺がん		○果物
乳がん		○大豆
前立腺がん		○大豆
子宮頸がん		○魚
子宮内膜がん		○コーヒー

※国立がん研究センターによる評価一覧表より食品と関連が認められたものを抜粋して作成

たものであり、加工肉を食べないよう求めるものではないと発表しました。日本では、国立がん研究センターで日本人の食生活の特色を踏まえた研究がなされています。そこで、現在までに分かっているがんとの食品の関係について一部ご紹介します。

①アルコール 大量に飲むと肝臓がん、食道がん、大腸がんなどのリスクが上がる。肝臓ウイルス感染者は、飲酒が肝臓や肝硬変を進行させ、肝臓がんのリスクを高めます。また、食塩

は胃がんのリスクが上がる。動物実験では、胃内で食塩濃度が高まると、胃炎を発症し、発がん物質の影響を受けやすくなることを示されています。人でも、高塩

分食品の摂取が多いほど、

粘膜が傷つけられるため、体質的にアルコールの弱い人は、食道がんのリスクが特に高くなります。飲酒する場合、アルコール換算で1日当たり23g程度が推奨されています(目安・清酒なら1合180g、ビールなら大瓶1本633g)。

②食塩 塩分の多い食事は

リスクが高まります。塩分の多い食品の例として、みそ汁、漬物、塩漬けた魚(塩あけなまこ)、たらこ、練り製品、加工肉などがあります。厚生労働省は食塩摂取目標量を、男性8g未満/日、女性7g未満/日と設定しています。日々の摂取頻度、摂取量を見直してみましよう。

③熱い飲食物 熱い飲み物や食べ物は、食道がんのリスクが上がるという報告があります。出来たての熱い料理や注ぎたての飲み物は少し冷まし、口内や食道の粘膜が傷つくのを防ぐことが大切です。

発がん性のある食品がある一方で、野菜や果物は、食道がん、胃、および肺がんのリスクが下がるとされています。1日の摂取目安量は、野菜は350g(小鉢で5皿程度)、果物は200g(1皿程度)です。ある特定の食品を大量に摂取することは控え、主食、主菜、副菜の3品がそろった栄養素バランスの良い食事を心がけ、心身ともに健康に過ごしましょう。

(第4土曜掲載)

がんに関する質問は徳島がん対策センター(電088(6334)6442)(平日午前8時半から午後5時まで)にお寄せください。詳しくはセンターのホームページ<http://www.toku-gantaisaku.jp>をご覧ください。

塩分過多や熱い飲食物も