



津金 昌一郎

国立がん研究センター 社会と健康研究センター長

【つがね・しょういちろう】1955年、東京都に生まれる。慶應義塾大学医学部卒業、医学博士。専門は、がんの疫学研究（がんの原因究明と予防に関する研究）。ハーバード大学疫学および栄養学教室客員研究員、厚生労働省・文部科学省の研究班長等を歴任。主な著書に『科学的根拠にもとづく最新がん予防法』（祥伝社、2015年）『「がんになる人 ならない人」科学的根拠に基づくがん予防』（講談社、2004年）『なぜ、がんになるのか？その予防学教えます。』（西村書店、2009年）等がある。

現状で確かな関係

食べもののがんなど病気との関係が、人々の大きな関心を集めており、そういった情報は、様々なメディアを通して毎日のように入ってきています。食べものとしては、野菜・肉などの食品やカロテン・脂肪などの食品成分であったり、がんについては胃、肺、乳房、前立腺などであったり、まるで、“食べもの”と“がんの部位”の組み合わせについて、その日のニュースのネタを適当に決めているのではないかと疑いたくなります。そのような情報の全てが真実であることはあり得ないことであり、私たちの食生活の中に、取り入れてみる価値があるか否かの正しい判断が必要になります。

このシリーズでは4回にわたり、がんを遠ざけることが確かな食習慣に絞って紹介したいと考えています。

がんを遠ざける確かな食習慣とは、大勢の人たちの食習慣を調査し、何年にもわたってがんなどの病気の罹患状況を追跡する研究（コホート研究）によって、“そのような食習慣を持つ人たちのがんのリスクが、そうでない人たちと比べて高い（低い）”という関係が示されていて、しかも、複数の研究で同様の結果が再現されていることが重要です。

そして、動物実験データもあれば尚良いし、どうしてそうなるか（メカニズム）が説明可能であることも加わると十分な科学的根拠があるとみなせます。

現状で、食べもののがんと関係において確かとされているのは、リスクを上げる関係が、赤肉・加工肉と結腸がん、塩蔵食品・塩分と胃がん、熱い飲食物と食道がんなどであり、また、リスクを下げる関係が、野菜・果物と口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がん・胃がん・肺がん（果物のみ）、食物繊維と大腸がんなどが挙げられます。そして、β-カロテンのサプリメントについては、複数のプラセボを用いたランダム化比較試験で、肺がんリスクを上げることが明らかになりました。

一方で、いわゆる欧米型がんの増加の主要因として、しばしば指摘されている動物性脂肪については、いずれの部位のがんに対しても、リスクを上げることが示す研究は限られています。

日本人の摂取状況を考えながら、がんを遠ざける食習慣として優先されるものについて次回以降にお示しします。

