



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。

塩蔵食品・塩分の摂取は最小に

塩蔵食品・塩分の多い食習慣は、胃がんや脳卒中のリスクを上げることが分かっています。私たちが、45～74歳の日本人男女約8万人について、食習慣調査により塩蔵食品や塩分の摂取状況を調べ、その後のがんなど病気の発生状況を調べた研究では、漬物、塩蔵魚や干物、たらこなどの魚卵などの高塩分食品の摂取量が多ければ多いほど、胃がんになりやすいという結果が示されました。

一方、塩分（ナトリウム）摂取量との関連については、脳卒中発症リスクが高くなるという関係が示されましたが、胃がんとの関連はありませんでした。

これは、塩分の摂取は、血圧を上げることにより脳卒中リスクを高めるメカニズムが想定されますが、胃がんの場合は、胃の中に高塩分のもが入ることが、胃の粘膜細胞を保護している粘液の性状を変化させるなどにより、ヘリコバクター・ピロリ菌による慢性炎症を促し、胃がんリスクを上げることが想定されます。

「日本人の食事摂取基準」（2015年版）では、1日当たりの食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満と示されています。一方、2013年の国民健康・栄養調査では、平均値が男性11.1g、女性9.4gであり、食事摂取基準を守っている日本人は少ないことが推定されます。国際的には1日当たりの食塩摂取量は5～6g未満とされており、この基準を守っている日本人は1割

にも満たないであろうと思われます。

胃がん予防のためには、塩分濃度の高い塩蔵食品の摂取を週に1回程度以内に抑えることが重要で、さらに、高血圧・脳卒中予防のためにも塩分自体の摂取量を減らすことが、日本人に多い胃がんや脳卒中を遠ざけることにつながるため、是非、実行してください。

