



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。

赤肉・加工肉は摂り過ぎない、不足しない

赤肉（牛・豚・羊などの肉のことであり、赤身の肉という意味ではない）・加工肉（ハム・ソーセージ・ベーコンなど）のいずれも多く摂ると大腸がん（特に、結腸がん）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8万人を対象としたコホート研究でも、赤肉（上位20%程度）や加工肉（上位10%程度）を多量に摂取すると結腸がんリスクが高まることが示されました。

赤肉には、たんぱく質、ビタミン・ミネラル類など、私たちの健康維持にとって有用な成分もたくさん含まれているので、総合的な健康との関連を見る必要があります。

摂取量の多い米国のコホート研究においては、がんや循環器疾患による死亡リスクを上げて寿命の短縮につながる一方、摂取量が低いアジアにおいては、がんや循環器疾患による死亡リスクを下げて、寿命の延伸に寄与していることが示されています。

赤肉・加工肉による大腸がんリスク増加のメカニズムは、ヘム鉄による酸化作用、動物性脂肪の消化における二次胆汁酸、調理の過程で生成される焦げた部分に含まれるヘテロサイクリックアミンや多環芳香族炭化水素、保存・加工の過程で生じるニトロソ化合物などの発がん化学物質などの関連が示唆されていますが明確には分かっていません。

また、赤肉は飽和脂肪酸の主な摂取源となり、多過

ぎると血中コレステロールの増加から動脈硬化、そして、心筋梗塞（欧米に多い）のリスクを高めることとなりますが、少な過ぎると血管が脆弱になり、脳出血など脳卒中（アジアに多い）のリスクを高めることが分かっています。

国際的には、赤肉は調理後の重量で週500g以内、加工肉はできるだけ控えるように、と勧告されています。調理後の重量で週500gとは、生肉換算すると週600g（1日平均90g弱程度）となります。

日本人の赤肉や加工肉の平均摂取量（2013年国民健康・栄養調査）は、1日当たり牛・豚肉の合計で50g、ハム・ソーセージ類で13gですので、多くの日本人は推奨量を下回っているものと推定され、むしろ不足している日本人の方が多いものと思われます。

日本のような赤肉や飽和脂肪酸の摂取量が少なく、心筋梗塞よりも脳卒中の発症頻度の高い集団においては、多過ぎない範囲においては、赤肉や飽和脂肪酸の摂取が総合的には健康に良い効果をもたらすのではないかと思います。

