

WHO国際ガン研究機関 発ガン性リスク一覧

グループ1 (120種類)	ヒトに対する発ガン性がある。 (Carcinogenic to humans) 例) 加工肉、アスベスト、放射線、アフラトキシン、煙草、アルコール等
グループ2A (81種類)	ヒトに対しておそらく発ガン性がある。 (Probably carcinogenic to humans) 例) 畜肉、ニトロソアミン、ベンゾピレン、クレオソート、紫外線等
グループ2B (299種類)	ヒトに対して発ガン性がある可能性がある。 (Possibly carcinogenic to humans) 例) 活性酸素、ウイルス、アセトアルデヒド、クロロホルム、鉛等
グループ3 (502種類)	ヒトに対する発ガン性について分類できない。 (Not classifiable as to its carcinogenicity to humans) 例) サッカリン、マラチオン、合成着色料(赤色2号)、亜硝酸塩等

厚生労働省人口動態調査によれば、ガンが日本人死因の第1位で、この約40年間に渡りガン死亡率は年々増え続けていることや、2015年にWHO国際ガン研究機関(IAIRC)が「加工肉を1日50g摂取すると大腸ガンの発症が18%アップする」というニュースが、米国有力紙ワシントンポストやU.S.トゥデーに大きく取り上げられるほど全世界に衝撃を与えたことを前号で報告しました。

そのIAIRCは「発ガン性リスク一覧」(別表)を発表し、世界のガン研究に大きな影響を与えています。それでは、加工肉や畜肉はガン発症リスク



日本ベジタリアン協会  
代表理事  
垣本 充 (かきもと みつる)  
三育学院大学特命教授・歯学博士  
国際ベジタリアン連合(IVU)元学術理事

クでどのような位置を占めているのでしょうか。ハム・ソーセージやベーコンなどの加工肉は、タバコやアスベストと同じ最も強い発ガン性を示すグループ1に、畜肉は食肉発色剤の亜硝酸塩から体内でつくられるニトロソアミンや整腸剤に含まれるクレオソート等と同じグループ2Aに分類されています。

それでは、なぜガンの発症に肉類が関係するのでしょうか？

肉類とガンとの関係については、そのメカニズムに関する強力なデータがあります。塩漬けや燻製などの肉の加工方法によってニトロソ化合物などの発ガン性物質が形成されます。また、焼く、揚げるなど高温で肉類を調理した場合もヘテロサイクリックアミンなどの発ガン性物質が形成されるのです。

また、植物性食品ががん発症を予防するのでしょうか？

米国ガン研究財団は、ガン予防のために670頁におよぶ膨大なレポート(2007年)を発刊しました。そのレポート中に「がん予防の14カ条」を公表しています。それは次のとおりです。

- 野菜や果物、豆類、精製度の低いデンプン質などの主食食品が豊富な食事をする。
- BMI(体重kg÷身長m÷身長m)を18.5以下に維持し、成人期の体重増加は5kg未満にする。
- 1日1時間の速歩を行い、1週間に合計1時間は強度の強い運動を行う。
- 1日400〜800gまたは5皿以上(1皿は80g相当)の野菜類や果物類を食べる。
- 1日に600〜800gまたは7皿以上の穀類、豆類、芋類、バナナなどを食べる。
- 飲酒は勧められない。飲むなら1日男性は2杯(1杯日本酒1合)、女性1杯以下。
- 畜肉(レッドミート)を1日80g以下に抑える。
- 動物性脂肪を控え、植物油を使用して総エネルギーの15〜30%の範囲に抑える。
- 塩分は1日6g以下。調味に香辛料やハーブを使用し、減塩の工夫をする(酢の使用もよい)。
- 常温で長時間放置したり、かびがはえた食物は食べないようにする。
- 腐敗しやすい食物の保存は、冷蔵庫で冷凍か冷却する。
- 添加物、汚染物質、その他の残留物は、適切な規制下では特に心配はいらない。
- 黒焦げの食物を避け、直火焼きの肉や魚、塩干燻製食品は控える。
- 栄養補助食品は、この勧告を守れば、あえてとる必要はなく、ガン予防にも役立つしない。

このように、14項目のうち、5項目に植物性食品の推奨と3項目で肉類の制限を記しています。

前号ではポリフェノールが、細胞を傷つける体内活性酸素への酸化作用によるガン予防効果をもつことを説明しました。次号では、植物性食品とガンとの関係を幾つかのエビデンスを交えて解説したいと思います。



NPO 法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立 2001年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23-1317 TEL:06-6868-9860 <http://www.jpvx.org>