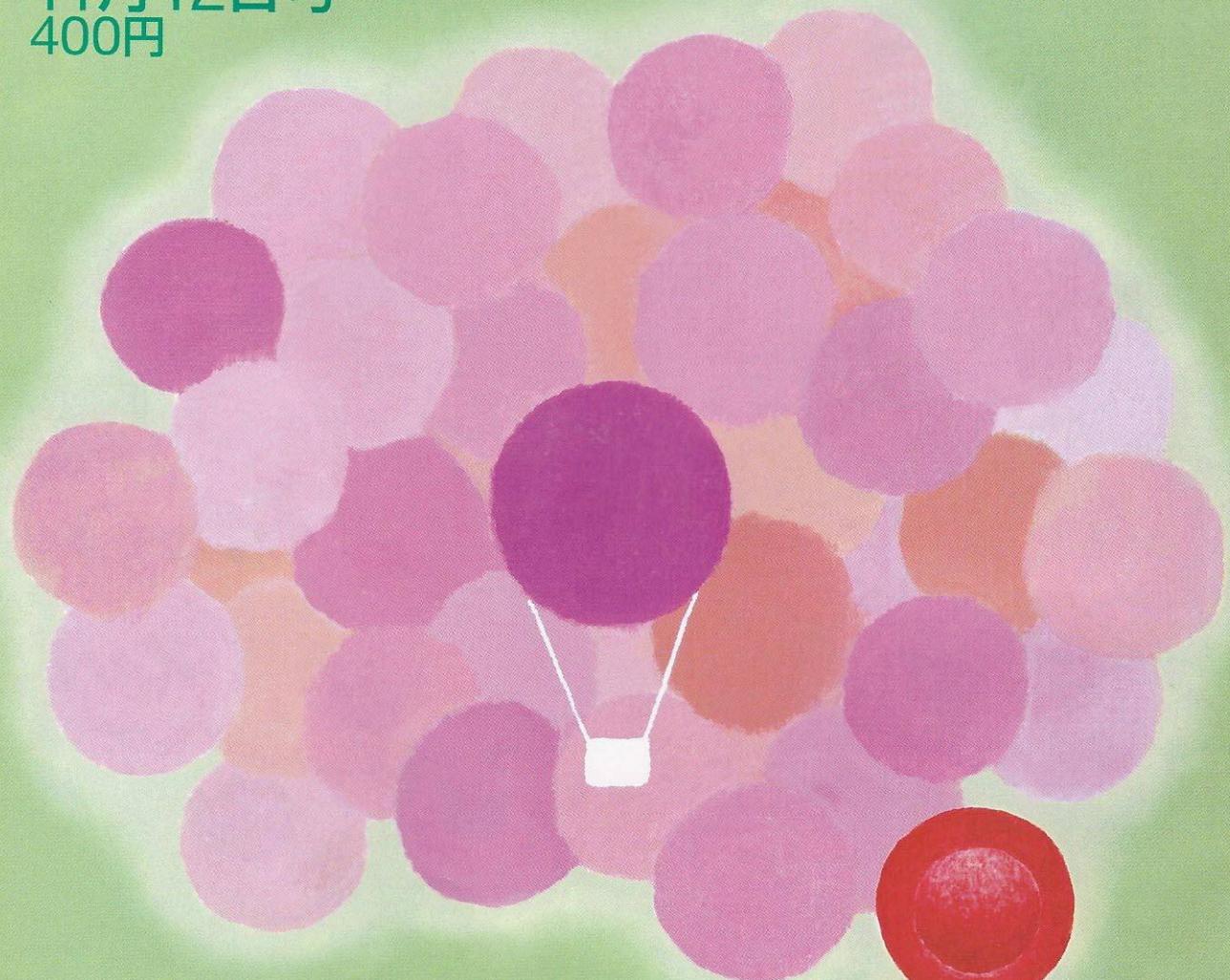


週刊新潮

11月12日号
400円



43

ハム & ソーセージ

WHO発の衝撃ニュース!

ハムとソーセージは 「アスベスト並み」の 発がん性とは本当か?

特集

もう口にできない!(右下・WHO)

まさしく、衝撃的なニュースである。WHOの研究機関が、ハムやソーセージなど加工肉にはアスベストと肩を並べるほどの発がん性リスクがあると発表したのだ。だが、その一方、長寿の秘訣は肉食にありとの説も有力視される。一体、どちらが本当なのか。

昭和天皇の大好物は、バナナのベーコン巻だったと言われている。

戦後、ハムやソーセージなども含めた加工肉は一般庶民にも普及し、いまでは日本人の食卓に欠かすことのできない食品の一つとなつた。

ところが、WHO(世界保健機関)傘下のIARC(国際がん研究機関)によつて、10月26日、衝撃的なニュースが発表された。

その内容は、一定量の加工肉を摂取し続けると大腸がんや結腸がんを発症する可能性が高まり、さらに、赤身肉にも肺臓がんや前立腺がんの発症リスクがあるというものだった。ちなみに、加工肉とは塩分が加えられ

たり、燻製にされたりした肉のことで、一方、赤身肉とは牛や豚、羊、ヤギなど哺乳類の、加工されていない肉だと定義づけられている。IARCの調査には10カ国から22名の研究者が参加し、約800本の研究論文の分析が行われた。

その結果、具体的には、加工肉50gを毎日口に入れると、発がん率が18%アップするとのデータが得られたという。加工肉50gがどれくらいの量かと言えば、ハムやベーコンの場合ならわずか2~3枚、市販のソーセージならば3本程度に過ぎない。

しかも、IARCは発がん性リスクについて、5つのカテゴリーに分類してい

るのだが、加工肉はアスベストやたばこ並みの「発がん性がある」というグループ1に、赤身肉の方は非ヒ素系殺虫剤と同じく、「おそらく発がん性がある」というグループ2Aに組み入れられたのだ。

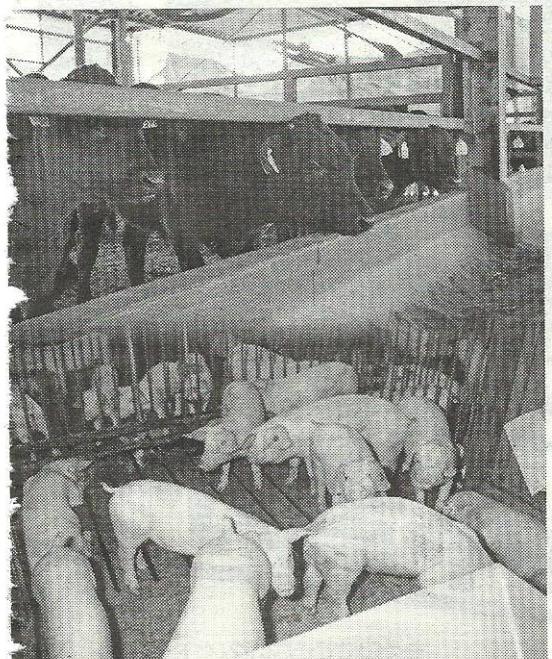
大の肉好きというわけでなくとも、不安を覚えてしまう向きは少なくないのではないか。

「ハムやソーセージなどの加工肉には、酸化して黒ずんでしまうのを防ぐため、発色剤として亜硝酸ナトリウムが添加されています」

と解説するのは、管理栄

養士の資格を持つ、横浜創英大学の則岡孝子名誉教授である。

「体内に摂り入れた肉はアミノ酸に分解されますが、その一部は腸内細菌の働きで、アミンという有害物質になる。このアミンと亜硝酸ナトリウムが反応すると、強い発がん性を持つニトロソアミンという物質がつく



られます。しかも、亜硝酸ナトリウムは加工肉に限らず、イクラやタラコなどの魚卵系の加工食品にも使われている。魚卵のたんぱく質でも、同じようニトロソアミンは生成されることになります」

実際、ラットに少量でもニトロソアミンを投与すると、肝臓がんや腎臓がんを発症することが判明しているという。

さらに、医学博士でもある、日本食育協会の本多京子理事も、「加工肉には、亜硝酸ナトリウムという発色剤以外に、

調味と腐敗防止のために多くの食塩が用いられている。塩分の大量摂取が胃がんのリスクを高めることは、医学的にも実証されています」と明かす。

「それだけでなく、WHOの研究機関は赤身肉にも発がんリスクがあると公になりました。人間の腸には約100兆個にもなる腸内細菌が棲みついています。そのうち、善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌などは食物纖維やオリゴ糖を好みますが、大腸菌や黄色ブドウ球菌などの悪玉菌は動物性の脂肪やたんぱく質を

IARCが2012年に行つた調査では、がんによる死者は全世界で約82万人に上ったという。

そのなかで、喫煙を原因とするがんの死者数は約100万人、アルコール摂取が約60万人、大気汚染は約20万人と推計された。一方、加工肉の過剰摂取のそれは、約3万4000人だった。

現段階では、他と比べて桁違いに少ないとはいえるが、IARCがわざわざ警鐘を鳴らしたことに対し、国として何らかの対策を講じようとはしているのか。

厚労省に聞くと、

「加工肉と一言で言つても、食塩の量や添加物について違があり、種類も多岐にわたるため、加工肉全部を避けるべきだと一概に判断

工サニしている。ですから、肉類の過剰摂取は、悪玉菌の働きによって、アンモニアの働きによって、アンモニア

無用な心配

できる状況にはありません。IARCがより詳細なデータを出してくれば、何を控えた方がいいかなどの検討をすることも可能ですが、いまのところ静観するしかない。むしろ、注意喚起をすれば、逆に不安を煽りかねません。なので、従来通り、バランスの取れた食事を心がけるよう啓発活動を続けていきます」(生活衛生・食品安全部基準審査課)

もちろん、加工肉を、アスベストやたばこと同列に危険視することに、続々と反発の声が沸き起つた。ソーセージ生産額世界一を誇るドイツのクリスチヤン・シュミット農相は、「ブラーートブルスト(ソーセージの総称)にかじりつくのを怖がる必要はない。何でもそうだが、重要なのは

は量。何かを食べ過ぎたら、いつだって健康には悪い。アスベストと同じグループに加工肉を分類すれば、無用な心配を与える」との声明を発表。

また、食肉生産大国であるオーストラリアのバーナー・ジョイス農相はラジオ番組に出演し、「たばこと比較すべきではないし、あきらかにそれによつて、何もかもがお笑い」と化している。ソーセージとたばこを比較するなんて……」

日本ハム・ソーセージ工業協同組合の宮島成郎専務も、憤慨やるかたない様子でこう語る。

「確かに、加工肉には添加物が含まれていますが、WHOの研究機関が発表した内容では、それに発がんリスクがあるのかどうか、はつきりとはわかりません。発がんに至る因果関係は一切解明されていないのです。

さらには、アスベストと肩を並べる危険性がハムやソーセージにはあると指摘していますが、その根拠も明確にはされていない。W.H.

菜食主義者はゼロ

悪玉に祭り上げられてしまった「肉食」だが、逆に、長寿の秘訣であるとの説が唱えられているのもまた事実である。

例えば、世界最高齢の80歳でエベレスト登頂を成し遂げたプロスキーヤーの三浦雄一郎さん(83)は週に1度、1キロのステーキを平らげ、普段でも食卓にはほとんど肉料理が並んでいるという。

また、最高齢の現役臨床医である聖路加国際メディカルセンターの日野原重明理事長(104)も、大好物の牛ヒレ肉を週に2日は口にする語っていた。

「現在、日本では100歳以上の高齢者は5万人以上になりますが、そのなかで菜食主義者はゼロに近いの

Oは、加工肉に対する信頼を搖るがすような発表をしておりながら、その説明責任を果たしていないのです」

このトリプトファンは神経達物質であるセロトニンの材料になるという。「若い女性がダイエット中にうつ病を患つたりしますが、それは肉を摂らずゼロトニン不足に陥っているからです。同時に、トリプトファンは、ウイルスや菌に対する免疫力を高めることもわかっている。インフルエンザや肺炎にも罹りにくくなり、元気で長生きする高齢者ほど肉を口にしているのです」(同)

しかし、日本人の肉の摂取量は欧米に比べて、まだ少量なのである。前。ハム、ソーセージなどの加工肉も含め、牛や豚、鶏肉などの色々な種類の肉をそれぞれに違った料理法でバリエーション豊かに食べることが、健康維持のコツではないでしょうか」

浜松医科大学の高田明和名誉教授が言う。

「日本人の加工肉の摂取量は、1日当たり13gです。WHOの研究機関が発表した発がん率が18%アップするという50%にはまったく

及びません。赤身肉については日本人は1日50gで、欧米人はいずれもその2~3倍にあたる量を消費しています」

肉と魚の摂取量が平均して1対1の割合となる日本人の場合、IARCの調査結果は何も心配する必要はないという。

前出の本多理事の話。

「不安に思うあまり、肉類に対する免疫力を高めることが牛ロースの焼き肉で、他人に焼き鮭の切り身、季節の野菜の煮つけ、茶碗7分目のごはん、みそ汁などだという。

なるほど、「肉食」は健康寿命を保つのに貢献しているかのように見える。

桜美林大学の柴田博名誉教授によれば、「日本人の加工肉の摂取量は、1日当たり13gです。WHOの研究機関が発表した発がん率が18%アップするという50%にはまったく