

加工肉摂取、日本人の一般的なレベルなら大腸がんリスクとならない

国際保健機構（WHO）の外部組織である国際がん研究機関（IARC）が10月26日に加工肉（ハム、ソーセージ等）を発がんリスクのグループ1（発がん性がある）に、赤肉をグループ2A（恐らく発がん性がある）と分類したとプレスリリースをおこなった（http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf）。このニュースは各メディアがそれなりに取り上げ、その取り上げ方が多くのメディアで恐怖心を煽るような記事や、WHOの書いているQ&Aを十分に説明していない記事が多かった。そんなことからか会員の方から『一般市民から、がんになるからソーセージ、ハムや赤肉は食べない方が良いか？』と聞かれたときどんな対応をしたらよいか、と言った質問が寄せられてきた。この質問は正に食品のリスクと食生活をどのように考えるべきかと言った消費者教育における格好の課題であると考えられる。

WHOはこのプレスリリースと同時にIARCの出したQ&Aを掲載している。このQ&Aには明確に「加工肉なら毎日50g以上、赤肉なら100g以上食べるヒトは、そうでないヒト（全く食べないヒトではない）より18%大腸がんのリスクが高くなる」と書いてある。日本人にこの問題を適用するとどうなるかは、国立がん研究センターが種々食品や食生活習慣と発がんのリスクに関するコホート研究をいくつも出しているが、2011年の報告の中にすでに掲載されている（<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/2869.html>）。

そして、IARCの今回の発表を受けて10月29日に「赤肉・加工肉のがんリスクについて」と題して国立がん研究センターが情報提供を行っているが、その記事の中にアンダーライン付きで「大腸がんの発生に関して、日本人の平均的な摂取の範囲であれば赤肉や加工肉がリスクに与える影響は無い、あっても、小さいと言えます。」と掲載されている。すなわち、平均的日本人の肉の食べ方をしているヒトは改めて心配して肉の摂取量を減らす必要が無いと考えて良い。

結論はそうなるが、こうした問題のリスクをどのように捉えるかは前述のIARCのQ&Aを読んでもみると、考えさせられる要素が非常にたくさんある。このQ&Aに明確に書いてあることは前述のようにたくさん食べるヒトは発がんのリスクが上がるという事である。例えば生肉を食べればどうか、魚肉はどうか、なぜ発がん性リスクが高まるのか、加熱が原因なのか、添加物が原因なのか、といった誰でも聞いてみたくなる疑問が幾つも掲載されているが、明確な回答は一つもなされていない。何故回答できないかと言うと、一言でいえばそれらの疑問の回答のための十分なデータがないことと、そんな状況においてリスクは捉え方によって取捨選択の要素が大きく異なり、人生観的なものまで含めると一概に言い切れないことが多すぎるからである。

例えば、肉類は加熱調理によって発がん物質を生成することは非常に明確な事実である。しかし、焦げた焼き肉を少々食べさせた動物実験ではがんにならないという事実も存在する。野菜に多く含まれる硝酸は亜硝酸となるとアミノ酸のアミノ基と反応して発がん性のニトロサミンを生成するが、その生成物が実際にヒトの発がんに関与するかは不明確である。

IARCが加工肉をグループ1分類したそのレベルはタバコやアスベストと同じレベルであるが、そんなに危険なのかという問いに対し、IARCは「this does **NOT** mean that they are all equally dangerous.」（原文のまま）とNOTを大文字の太字で強く強調している。そしてリスク

レベルを評価しているというより、この分類は、がんの原因としての科学的強さを示しているのである、と述べている。

すなわち、毎日100g以上も肉類を摂取しているヒトの大腸がんになる確率が18%上昇するという事の実確かさは、科学的にかなりしっかりしているという事を言っている。これは裏を返せば、食べ過ぎなければ大丈夫という事も非常に確かな事実であることを意味している。

では、肉を全く食べないことが最も安全かと言えば、それは誤った極論である。何故ならタンパク質は今や高齢者では積極的に取るべき栄養素として推奨されているが、その量は少し多めでという事であって、毎日100gも200gも摂取しろという事ではない。ロコモやサルコペニアを予防し、免疫力のアップにつながることのメリットを考えれば、IARCのこの評価を恐れて極端に肉食を抑えることは意味のないことがお分かりいただけると思う。

しかし、タバコと同じレベルでと言う表現には怖い要素を感じずるのも無理はない。ところが、そんな方もアルコール飲料がグループ1に属している事実を知れば、少し納得がゆくのではないかと推測する。アルコールの過ぎた摂取をするヒトが、がんになる確率の確かさはタバコと同じレベルである、と言うのがIARCの評価である。お酒を大量に飲むヒトのがんにかかる可能性が高いのは、よくわかるが、たしなむ程度のヒトは長生きをされると言われているくらいである。

いずれにしても今回のWHOの赤肉摂取に関する警告は、食の健康におよぼす影響をどのように受け取るべきかを消費者に考えさせるための格好の材料を提供した。稿を改めてこの問題は取り上げたいと考えている。

一般社団法人 日本食品安全協会 理事長 長村洋一