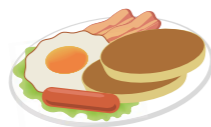


一緒に考えよう！ 食の安全

連載：第14回
科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる連載
「一緒に考えよう！食の安全」。
食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、
皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。



まつなが わき
松永 和紀氏
京都大学大学院農学
研究科修士課程修了。
新聞記者を経てフ
リーの科学ジャーナ
リストに。食品の安全
性や環境影響等を専
門とし、執筆や講演活
動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フコム)の代表も務めている。



ハム、ソーセージに発がん性？ 偏食せず、バランスよく食べましょう

世界保健機関(WHO)の外部組織、「国際がん研究機関」(IARC)が昨年10月、ハムやソーセージなどの加工肉を「人に発がん性あり」というグループに分類した、と発表しました。同じグループにたばこやアスベストなども含まれるためか、「ハムやソーセージは危ないの？」と受け止めた人がいるようですが、それは誤解。科学的に正しく理解していただきたいのです。

たばこ、飲酒に比べ、リスクはとて小さい

IARCの分類は、その物質が発がん性を持つという根拠が確かか、信頼性の高い論文があるかにより決まります。でも、どの程度体に影響があるかというリスクの大きさは、発がん性があるかないか、だけでなく、問題となる物質をどれくらいの量食べるかによって大きく変わります。発がん物質も少量しか食べないのであれば体への影響は小さくなります。

IARCは、加工肉を毎日50g食べていると大腸がんのリスクが18%上昇する、という見解を出しました。また、牛や豚、羊などの肉(赤肉と呼ばれます)についても「おそらく人に発がん性あり」というグループに分類しました。こちらも、毎日100g食べ続けていると、大腸がんリスクが17%上昇するとしています。

IARCが原因と推定しているのは、肉を食べて体内で生成するニトロソ化合物や肉の加熱でできるヘテロサイクリックアミン類、燻製による多環芳香族炭化水素類などの発がん物質です。生協の組合員さんは加工肉の添加物を気にしているようですが、IARCは添加物については触れていません。

でも、なんだかわかりにくい。そこで、WHOが一般向けにQ&Aを公表しました。それによると、加工肉の大量摂取により世界で年間に3万4000人が死亡し、赤肉の大量摂取は5万人に死をもたらします。一方、たばこは年間100万人、飲酒は60万人、大気汚染は20万人の死につながるのとこと。たばこや飲酒に比べ、加工肉や赤肉のリスクは小さいのです。

日本人については、国立がん研究センターが日本人約8万人を対象に大規模な調査を実施したことがあり、加工肉はたくさん食べている人であってもリスクの上昇はみられませんでした。日本人は加工肉の平均摂取量が1日13g、赤肉は50gで、欧米で

がんリスク上昇が観察された人たちよりもかなり少ないのです。そのため、加工肉や赤肉に発がん性があるとしても、影響が表れないのだろうと考えられています。

IARCの発表の後、同センターは「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」とコメントしています。

肉・加工肉からとれる栄養も大事

「そうは言っても、発がん物質が含まれているのでしょ。避けた方がいいに決まっている」という声が聞こえてきそう。でも、自然天然の発がん物質は、肉やハム、ソーセージだけでなく、米やパン、野菜や焼き魚、鰹節等、さまざまな食品に含まれています。どのような食生活を送ろうとも、発がん物質の摂取をゼロにすることはできないと考えられています。一方で、肉や加工肉は鉄や亜鉛、ビタミンBなど、人に必要な栄養成分の重要な摂取源。食べないと健康に別の問題を引き起こす可能性があります。

肉や加工肉の食べ過ぎはよくありませんが、排斥するのもまたよくないのです。バランスのとれた食生活の中で、適量を食べてください。

日本人のためのがん予防法

現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 ● 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ● 野菜や果物不足にならない。 ● 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体形	適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。

出典：国立がん研究センター

http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html

組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!

卵不使用って知ってた?

組合員さんVOICE

卵を使っていないので、卵アレルギーのあるうちの子も、みんなと同じものが食べられると大よろこび!お弁当にもよく入れます。

大垣市 けいなゆさん

co-op しっぽがない
えびフライ 凍
350g
本体価格 880円
税込価格 950円
次回予定 6月3週

炊き込みご飯にもぴったり♪

組合員さんVOICE

炊き込みご飯に入れてます。しょうがを加えると臭みもなく、もともと柔らかい骨がさらに柔らかくなります。

瑞浪市 F.MAMOさん

co-op さば水煮缶
190g
本体価格 168円
税込価格 181円
いつでも注文
カタログ6月号

野菜とチーズのオープン焼き

組合員さんVOICE

少し解凍したポテトを大きめの耐熱皿に敷き、その上に串切りトマト、とろけるチーズをのせてオープン220℃で20分。いつもポテト1袋全部使い切っちゃいます。とっても美味しいです!

可児市 まゆみママさん

co-op 北海道の
シューストリングポテト
300g
本体価格 180円
税込価格 194円
次回予定 6月2週

料理が楽しくなる塩糀♪

組合員さんVOICE

豚や鶏肉を漬けて焼くのはもちろんですが、豆腐やクリームチーズ、まぐろの刺身などを短時間漬けてから食べます。ドレッシング代わりにサラダの味つけに使ったり、煮物にも使えます。

恵那市 まきばあちゃんさん

塩糀
300g
本体価格 284円
税込価格 306円
次回予定 6月3週

我が家の隠し味、正体はこうや豆腐

組合員さんVOICE

卵焼きやお好み焼きに混ぜて焼くと、歯ごたえが増しおいしいです。調理済みのこうや豆腐だとダシもしみていて、卵焼きなどは程よく味がつきますよ。

瑞穂市 まみママさん

co-op ひとくち
こうや豆腐
86g×2
本体価格 318円
税込価格 343円
次回予定 6月4週

スイッチひとつ! みんながよろこぶパエリア

組合員さんVOICE

友達が遊びに来た時のもてなし料理として大活躍です。見栄えがよいのに炊飯器で炊くだけ。商品が掲載された時は、まとめ買いしています。

岐阜市 によよさん

お手軽海鮮
パエリア
215g 凍
本体価格 368円
税込価格 397円
次回予定 6月2週

雑貨編

たくさん干せて長持ちします!

組合員さんVOICE

生協の「ステンレス製角型洗濯物干し」、ちょっと高いけどすごく丈夫です。

多治見市 ままりんさん

からみにくい
ステンレス
ハンガー 24ピンチ
本体価格 2,480円
税込価格 2,678円

**白髪染めと髪ケア
まとめてこの1本で!**

組合員さんVOICE

最近、白髪が増えてきたので使ってみました。まだ1週間しか経っていませんが、少しずつ白髪が気にならなくなってきました。髪もしっとりさらさらです。

可児市 フルーツさん

ヨガハーブ
カラートリートメント
Dブラウン
250g
本体価格 2,000円
税込価格 2,160円

先月「コープぎふの森・関」のイベントに初めて参加しました。ふだん山に入る機会がないこともあり、何もかもが新鮮でとても有意義な時を過ごせました。親切丁寧なスタッフのみなさんに大感謝です!! | 美濃市 ミミさん |



5月号の食べ物情報ウソ・ホント、を読んで。中性脂肪が高いせいか、つい補助食品やドリンクを次から次へと購入してしまいます。継続が効果的と言われるまま飲用していますが、情報に踊らされているような気もしました。 | 各務原市 はなはなさん |

