

# 肉をたくさん食べるとがんが増えるとは？

冬になるとすき焼きやなべ物などおいしいお肉を食べる機会が増えます。でも赤肉や加工肉をたくさん食べると大腸がんが増えるという情報もありますが、どうなのでしょう？

## 肉による大腸がん発症リスク

2015年国際がん研究機関で、赤肉(牛・豚・羊などの肉、鶏肉除く)、加工肉(ハム、ソーセージ)の人への発がん性(主に大腸がん)についての総合的評価が行われ、加工肉は「人に対して発がん性がある(Group1)」、赤肉は「おそらく人に対して発がん性がある(Group2A)」と判定されました。すでに2007年に国際的な評価報告書で、赤肉、加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げることが「確実」と判定されており、赤肉は調理後の重量で、一週間に500グラム以内、加工肉はできるだけ控えるようにと警告されています。発がんの原因としては、赤肉は、多量に含まれる鉄分が活性酸素を発生させ、遺伝子を傷つけて大腸がんのリスクを高めること等、加工肉については、保存のために使用される化学物質等が大腸がんのリスクを高める可能性が考えられています。

しかし、日本人における赤肉・加工肉摂取量と大腸がんとの調査では、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が、あっても小さいという結果になっています。要するに日本人は平均的に大腸がんのリスクが高まるような食べ方をしていないということです。しかし、肉食ブームの進行で、日本人の中でも欧米人並みに赤肉を食べる人は要注意ということでしょう。

食生活の欧米化が、がんの発生に係ることは以前から知られています。例えば日本人は胃がんになる人が多く、大腸がんなどは少ないですが、ハワイに移住された日本人、2世、3世では胃がんが減って、大腸がん(結腸がん、直腸がん)等が増加しました。原因としては肉中心の食生活が原因と考えられています。

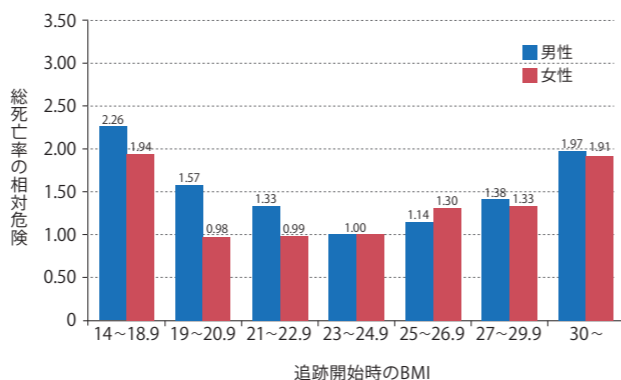
# 一緒に考えよう 食の情報読み解き力

日々のくらしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」…といった情報があふれています。実際はどのようなのでしょうか？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

## 肉の食べ過ぎによるもう1つの影響

お肉のもう一つの問題は肥満です。赤肉にはタンパク質や脂質が多く含まれるため、高カロリーになりやすいという特徴があります。肥満の指標として体重と身長の関係から算出されるBMI(=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)})では、BMI22くらいが望ましいとされ、25以上は肥満と判断されます。身長157cmの方なら、62kgでBMI25.2と、肥満1度の範囲に入ります。図に示すように総死亡率のリスクが上がるのは、BMIの数字が大きい肥満だけでなく、BMI18以下の痩せの状態も同様のリスクがありますが、食の欧米化が進む日本人は肥満によるリスクの上昇が懸念されます。以前生協でも講演をお願いした東京大学医学部の佐々木先生は、「30歳以上で糖尿病、心筋梗塞などメタボに関連した病気にすでにかかっている人やそのリスクを持っている人はBMI22を目安にして、健康で長生きしたいと思う人はBMI23~24.9を目安にするのが望ましいようです」とおっしゃっています。

最後に、BMI30以上の人が4割近い米国では、肉や脂肪の摂取削減をまじめに取り組まないといけませんし、食生活の欧米化が進む日本人も同様に注意が必要です。



国立がんセンター津金さんたちの研究より 2002



愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

東京出身の私は、よくもんじゃ焼きをつくります。岐阜の人はあのシャブシャブ感がイマイチ好まないみたいですが、お焦げはビールのおつまみにとっても合いますよ。一度試してみてください。ソース味がおすすめです！ | 美濃市 まーこさん |



# 1つ1つの声を大切に受けとめて わが家の声カード

組合員さんの願いを実現するために、もっと利用しやすいコープぎふにしていけるように、「わが家の声カード」で組合員さんから寄せられた声は150件。いただいた声を基に、商品やサービスの改善につなげていきます。今回、寄せられた声の一部を紹介します。

## お気に入り商品

チキン南蛮は、夕食の一品にぴったりです。しかも、メインとして出せる大きさと質、食べ応えもあり、うれしいです。今日はちょっと家事の手間を省いて、でも美味しい夕食にしたいなという時に大活躍。見つけたら注文するようになっています。

チキン南蛮 (国産若鶏ササミ使用)  
凍 415g (チキン南蛮325g(5枚)+タレ)  
本体価格 475円/税込価格 513円  
次回予定 12月2週

固形洗たく石けん 140g×3  
本体価格 148円  
税込価格 159円  
次回予定 12月4週

固形の洗たく石けん3個入りを使っています。靴下、下着、えりなどの部分汚れを石けんで落としてから、洗濯機に入れ洗っています。よく汚れが落ちるので助かっています。

長良店ご利用の組合員さん

## グループ購入・ステーション利用の声

いつもお世話になります。ステーションを利用していますが、いつも気持ちよく対応していただき、元気をもらっています。仕分けも細かく丁寧にされており、ありがたいです。生協さんには、全幅の信頼をおいています。

中津川市の組合員さん

配達してくださる方が色々な情報や豆知識、雑学など提供してくださり、とても勉強になっています。自分の視野も広くなり、毎回楽しみです。これからも、さまざまなことを伝えていただきたいと思います。

神戸町の組合員さん

自動車に乗らないので大変、重宝しています。ありがとうございます。畑も田んぼもあるので主に肉・魚を利用しています。これからもよろしくね。

海津市の組合員さん

## 商品カタログについての声

いつもありがとうございます。歳をとると何でも面倒くさくなってしまい、折角のパンフレットも十分に見ない時があり、すみません。でも店まで行かなくても手に入れることができ、ありがたいです。今後もよろしく！洋服も、ステキなものがありますね。何回か利用しました。

飛騨市の組合員さん

忙しい時は、全マのカタログに目通しできないことが多々あります。中身が充実しているという意味ではよいのですが、多すぎると思います。じっくり読むと、1日かかることもあって、とても疲れます。

高山市の組合員さん

欲しい商品が連続して出てきたと思うと、ぱったり止まってしまったりします。もう少しバランスよく扱われなかと、しばしば感じます。

大垣市の組合員さん



## コープお店利用の声

いつも生協商品を利用しています。ありがとうございます。開店時間が9時30分で本当に助かっています。これからも、地元根ざしたお店として活躍して下さい。

恵那店ご利用の組合員さん

コープは品物が新鮮で品数もあり、包装なども清潔で美しく、大変気に入っております。長良店ご利用の組合員さん

岩木先生の頑張り運動が大好きです。QRコードで動画が見られるようになって、生協もすごいな！と感心しています。 | 高山市 あさのさん |

わたしのひとこと

