

栄養部ニュース 12月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2019年12月1日 No.19-12



がんと栄養 ～赤肉・加工肉って食べちゃいけないの？～

※赤肉＝牛・豚・羊などの肉 加工肉＝ハム・ソーセージなど

「赤肉・加工肉を食べると大腸がんのリスクが高まる」という話を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか？「本当は食べないほうがいいのかも…」と不安に思いながら召し上がっている方もいらっしゃるかもしれません。過剰な摂取は控えるべきですが、まったく食べてはいけな

◆どれくらいなら食べていいの？

2007年に世界がん研究基金と米国がん研究協会は、赤肉は調理後の重量で週500g以内、加工肉はできるだけ控えるようにとの見解を示しています。

※日本人のいくつかの研究はありますが、日本人向けの目安量は示されていません。



赤肉は1週間あたり週500gまで



ハンバーグ1個

150g



生姜焼き4枚

100g



とんかつ1枚

100g



ステーキ1枚

150g

これで合計500gです。この量を超えないことを1つの目安にしましょう。

つまり、控えれば控えるほど良ってことなのかな…。

一概にそう言うことはできません。
赤肉を食べるメリットも沢山あるんですよ。



◆赤肉を食べるメリット

赤肉はたんぱく質・ビタミンB・鉄・亜鉛など、私たちの健康維持にとって有用な成分もたくさん含んでいます。赤肉のたんぱく質は、質が良い（アミノ酸スコアが高い）ものであり、特に食事が低下しやすい高齢の方には適しているたんぱく源であるといえます。

また、赤肉に含まれる飽和脂肪酸は、摂りすぎは動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高めますが、少なすぎると脳卒中のリスクを高めることが分かっています。

◆日本人におけるリスクは？

日本は世界的に見て赤肉・加工肉の摂取量が少ない（一日あたり赤肉54g、加工肉13g※2017年国民健康・栄養調査より）ため、日本人の平均的な摂取の範囲であれば赤肉や加工肉ががんのリスクに与える影響は無いが、あっても、小さいと言われています。健康全般を考慮すると、摂取量が明らかに多い人を除けば、極端に量を制限する必要はないと言えるでしょう。

※腎臓病など疾患によっては、たんぱく質を多く含む肉類の摂取を制限する場合があります。疾患をお持ちの方は、摂取量について、医師、管理栄養士に相談しましょう。



肉・魚・大豆製品を偏りなく食卓に取り入れましょう

