

第 37 回麻布環境科学研究会 市民公開講座 1

食と健康寿命の科学的根拠の現状

津金 昌一郎

国立がん研究センター社会と健康研究センター

食べものやその成分とがんなどの疾病リスクとの関連については、細胞・動物から人を対象とした様々な手法やレベルの研究データが多数報告され、メディアによる情報も区別することなく報じているために、一般の人にとっては、どの情報が正しいのかを選別するのが困難な状況にある。食習慣とは、そもそも、各個人の経験と嗜好に基づいて築かれてきた人生の大きな楽しみの一つでもあり、それに対して、“健康に良い”という理由により、特定の食べものやサプリメントを摂る以上は、科学的根拠に基づいた正しい知識に基づくことが賢明である。

“健康に良い”というためには、「その食べもの・成分をとると健康になる（疾病を罹患する確率が低くなる）」という因果関係が成立しているという科学的根拠が備わっていることである。さらには、特定の疾病への影響だけでなく、その他の疾病への影響を含め、総合的な健康の維持・増進が考慮され健康寿命の延伸に結びつくことが理想的である。

地域や時代によって罹りやすい疾病が異なること、日本人がアメリカやブラジルに移住すると罹りやすい疾病がその国のものに類似してくることなどから、食習慣の違いが疾病の発生に関係している可能性が示唆されてきた。そして、大勢の健康な人々の食習慣を詳細に調査し、その後の健康状態を長期に渡って追跡するコホート研究が世界中で実施されたことにより、どのような食習慣が疾病の発生に関係しているのか、健康長寿に関係しているのかについてデータ（エビデンス）が蓄積されつつある。さらに、動物実験や疾病の発症機序などを含めて、それらの科学

的根拠を総合的にとらえ、複数の専門家が因果関係の有無を段階的に判定する作業も行われている。

現状の国際評価では、がんのリスクを上げる食習慣関連要因として、アルコール飲酒や肥満・やせに加えて、塩蔵食品・塩分、加工肉・赤肉などが、一方、予防要因として、身体活動に加えて、野菜・果物、食物繊維、コーヒーなどが、因果関係は“確実”あるいは“おそらく確実”と判定されている。日本人を対象とした研究からのエビデンスを考慮した評価も行われ、「日本人のためのがん予防法」(http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html)が提示されている。食習慣関連要因として、節酒、バランスの良い食事（塩蔵食品・塩分を控え、野菜・果物不足にならない）、活動的な日常生活、適正な範囲の体形の維持を推奨している。これらは、がんだけでなく、循環器疾患や糖尿病など他の疾病の予防にも有効である。

食と疾病リスクとの関係は複雑であり、摂取量とリスクとの関係は、単純に直線的とは限らない。即ち、摂れば摂るほど健康になるとは限らなく、健康に良い成分でも、サプリメントなどで過剰に摂ると逆にリスクを上げてしまうこともある。また、特定疾患にとって好ましくない食習慣が、別の疾患に対しては、予防的になることもある。1人1人の摂取レベルや疾病リスク、さらには、ライフステージなどに応じた適切な量を摂ることが求められる。

食と健康について、現状で分かっていること、分かっていないことについて紹介する。