



## 赤肉と加工肉の発ガン性について

今回は、WHO(世界保健機構)傘下の IARC(国際がん研究機関)が、平成27年10月26日に発表した次の内容についてお知らせします。

### 1 発表の内容

- (1) 加工肉を、グループ1の「ヒトに対して発がん性がある」と分類しました。
- (2) 赤肉を、グループ2Aの「ヒトに対しておそらく発がん性がある」と分類しました。



(参考)

- ・加工肉とは、保存のための処理をほどこした肉製品です。ハム・ソーセージ・ベーコンの類、肉の缶詰などがこれにあたります。
- ・赤肉(レッドミート)とは、牛、豚、羊、馬などの哺乳類の動物の筋肉部分です。内蔵は含まず、通常調理して摂取されます。なお、鶏肉などは白肉(ホワイトミート)と呼ばれます。

< IARC が行っている発がん性の分類について >

グループ1 :	「ヒトに対して発がん性がある」 ヒトにおいて「発がん性の十分な証拠」がある場合。
グループ2A :	「ヒトに対しておそらく発がん性がある」 ヒトにおいて「発がん性の限定的な証拠」があり、実験動物において「発がん性の十分な証拠」がある場合。
グループ2B :	「ヒトに対して発がん性がある可能性がある」 ヒトにおいて「発がん性の限定的な証拠があり、実験動物では「発がん性の十分な証拠」があると言えない場合。
グループ3 :	「ヒトに対する発がん性について分類出来ない」 ヒトにおいては「発がん性の不十分な証拠」であり、実験動物において発がん性の不十分な又は限定的な証拠の場合。
グループ4 :	「ヒトに対しておそらく発がん性はない」 ヒト及び実験動物において「発がん性がないことを示唆する証拠」がある場合。

2 この発表について、内閣府に設置された食品安全委員会は、次の考え方を示しました。

(食品安全委員会ホームページから抜粋)

(1) 今回の評価の解釈には注意が必要です。

この分類は、発がん性を示す根拠があるかどうかによるものであり、ハザード(危害)の強さや摂取量による影響が考慮されておらず、したがってヒトの健康に対する影響を推し量れるものではありません。言い換えれば「肉に含まれる成分が発がん性と関連がある」、または「赤肉、加工肉の過剰摂取が発がん性と関連がある」と解釈されるべきとの考え方を示しています。

(2) どのような食品も健康への影響は量次第です。

国立がんセンターによると、日本人において日々欠かせない穀類や、生体の維持に必須である食塩にも、胃がんの増加との関連性が指摘されています。

(3) 食品の良い面、悪い面の両方を意識しましょう。

肉はたんぱく質、ビタミンB群、鉄、亜鉛など、私たちの健康維持に必要な栄養成分を含んでおり、肉を極力避けると栄養素が偏ってしまいます。一方で肉を過剰摂取すると高脂肪、野菜不足となってしまう可能性があります。何かを避けたり多く食べたりすることは食生活全体のバランスを崩してしまいます。食事はバランスが重要です。