

どのような食品も、健康への影響は量次第です。

国立がん研究センターによると、日本人において、日々の食生活に欠かせない穀類や、生体の維持に必須である食塩についても、胃がんの増加との関連性が指摘されています。³

また、発がん性の他にも、塩分の過剰摂取と高血圧・心血管疾患、炭水化物の過剰摂取と肥満・糖尿病、アルコールの過剰摂取と肝障害・肝硬変・肝細胞がんのように、特定の食品の過剰な摂取が特定の疾患のリスクを高めることは、広く知られています。

栄養成分を含む生活に欠かせない食品であっても、過剰摂取は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんの危険性を増加させます。どのようなものでも食べすぎはよくないということに、今一度気を付けましょう。

³国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ 「化学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」エビデンスの評価

http://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccapi/can_prev/outcome/index

⁴国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス 大腸がん

<http://ganjoho.jp/public/cancer/colon/>

⁵井上真奈美、田島和雄, 固形癌の疫学 連載第6回大腸がんのリスクファクター

<http://epi.ncc.go.jp/images/uploads/inoue.pdf>

⁶ 情報提供「赤肉・加工肉のがんリスクについて」2015年10月29日国立研究開発法人国立がん研究センター

<http://www.ncc.go.jp/jp/information/20151029.html>