

これまでどおりバランスのよい食生活を送りましょう。

以前から、食の欧米化や肉類の摂取と大腸がんの関係は、疫学研究などで指摘されており、新しい情報ではありません。^{4,5}

日本人については、国立がん研究センターの研究によると、大腸がんの発生に関して、日本人の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、とされています。⁶

また、2013年の国民健康・栄養調査によると、日本人の摂取量は、赤肉は50g、加工肉は13gで、世界的に見て最も摂取量の低い国の一つであり、平均的摂取の範囲であれば大腸がんのリスクへの影響はほとんど考えにくいとされています。

現在、バランスの良い食生活をおくっている人が、無理に食生活を変えると、かえって悪影響が現れます。これまでどおり、厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」などを参考にしながら、バランスの良い食生活を送るように気を付けましょう。

(参考)

○厚生労働省 HP

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

○農林水産省 HP

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

¹ Processed meat and cancer – what you need to know, October 26, 2015 Casey Dunlop
<http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/>

² IARC, Preamble to the IARC Monographs, A. GENERAL PRINCIPLES AND PROCEDURES
<http://monographs.iarc.fr/ENG/Preamble/currenta2objective0706.php>

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/nccpepi/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>