

西川先生のもっとお魚を食べよう 第2話
 「魚介類やEPA、DHA摂取と発癌リスクの軽減について」

宮城大学 食産業学群フードマネジメント学類教授 西川 正純

みなさん、こんにちは。梅雨の時期になってきましたが、お元気でしょうか。

今月は先月に引き続きお魚を食べることと健康の関連性の第2弾として、国立がん研究センター社会と健康研究センターの予防研究グループが中心となって進めている JPHC STUDY の結果から、魚介類やEPA、DHA摂取と発癌リスクの軽減について紹介します。

この調査は、平成2年（1990年）と平成5年（1993年）に、岩手県二戸、秋田県横手、長野県佐久、沖縄県中部、茨城県水戸、新潟県長岡、高知県中央東、長崎県上五島、沖縄県宮古、大阪府吹田の10保健所管内の住民を対象に、平成7年（1995年）と平成10年（1998年）にアンケート調査に回答した45歳から74歳の男女約8～9万人について、平成20年（2008年）、或は、平成22年（2010年）まで追跡した結果をまとめたものです。

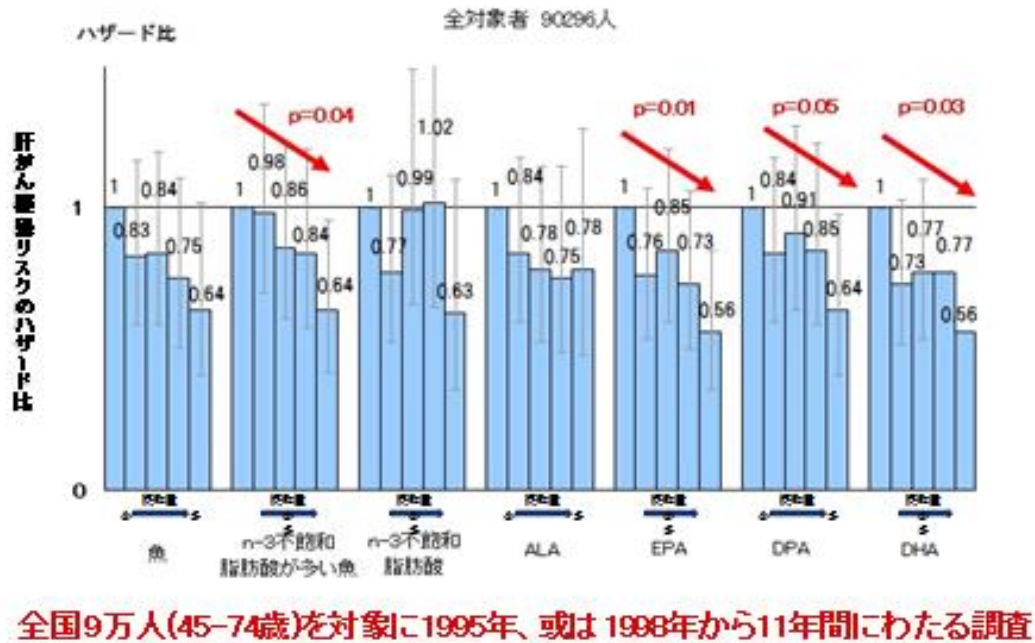


図1 魚介類の摂取と肝がん罹患の関連

国立がん研究センター予防研究グループ調査

まずは、魚介類の摂取量と肝がんの罹患リスク評価です（図1）。これによると、魚介類の摂取量が多いグループほど肝がんの罹患リスクが低下する傾向が認められています。しかも摂取量が最も少ないグループに比べ最も多いグループでは、肝がんの発症リスクが約3割から4割低下していました。このことは、魚に含まれるn-3系高度不飽和脂肪酸のEPAやDHAの摂取量とも関係しており、統計学的に有意であることも示されています。肝がんの多くは、B型肝炎やC型肝炎などに代表されるウイルス性肝炎から肝硬変を経て発症することが知られていますが、調査対象を肝炎ウイルス陽性の方々にと絞り込んで検討した場合においても、図2の通り、魚介類の摂取量が多いほど肝がんの罹患リスクが低下する傾向にありました。

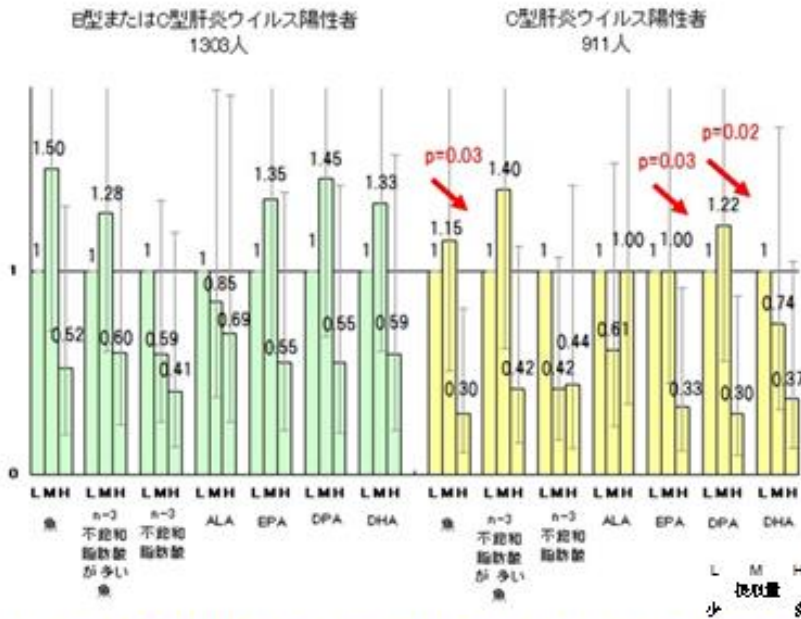


図2 魚介類摂取と肝がん罹患との関係(肝炎ウイルス陽性者)

国立がん研究センター予防研究グループ調査

特に、C型肝炎ウイルス陽性の方々においては、統計学的に有意に魚介類を多く摂取する方がリスクを下げていました。この原因として、n-3系高度不飽和脂肪酸のEPAやDHAが有する抗炎症作用によって、肝がんの発症が抑制されていると考察しています。次に、魚介類の摂取量と膵がんとの関連性について図3で示しました。

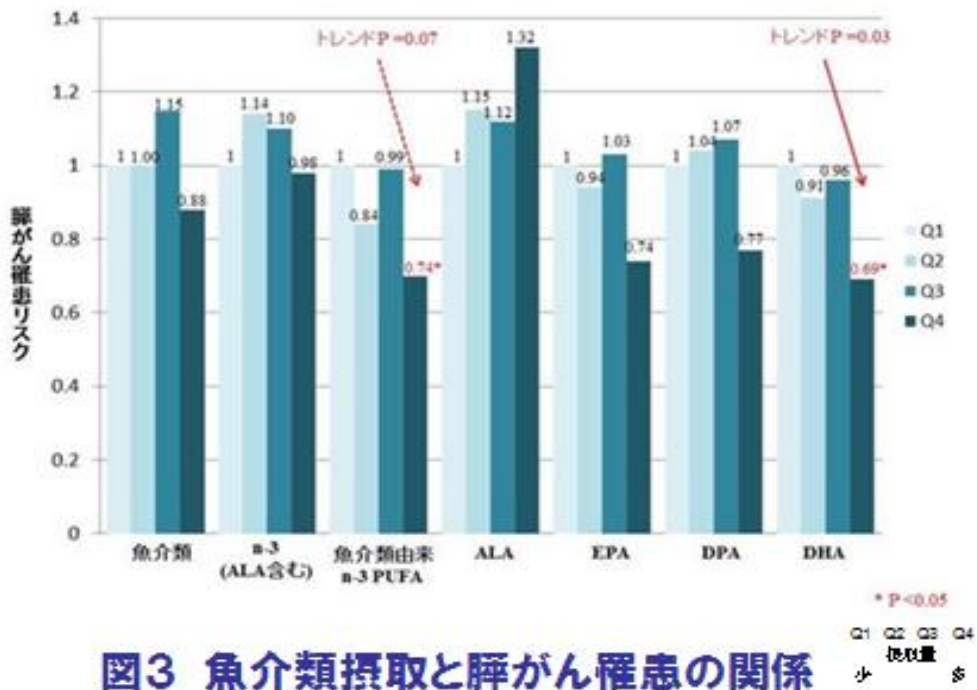


図3 魚介類摂取と膵がん罹患の関係

国立がん研究センター予防研究グループ調査

これによると、膵がんにおいては、魚介類の摂取との関係は明確には分かりませんが、n-3系高度不飽和脂肪酸とDHAについては、摂取する量が多いほど、膵がんの発症リスクが低下し、摂取量が少ないグループに比べ多いグループでは、約3割発症リスクが下がることが示されました。

この様に、魚介類の摂取が肝がんや膵がんなどの発症リスクを軽減させることが疫学調査で明らかとなってき

ており、日本古来のお魚を中心とする魚食文化がいかに有用であるかが証明されてきているのです。

では、我が国の魚介類の摂取はどうなっているのでしょうか。食の欧米化が進行していると言われて久しい昨今、実は非常に厳しい現実を紹介しなければなりません。図4をご覧ください。

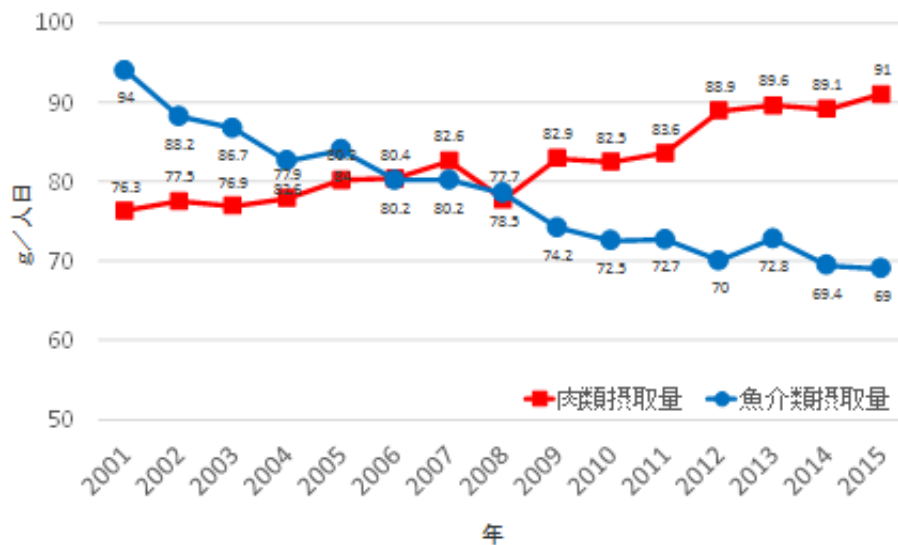


図4 国民1人1日当たり魚介類と肉類の摂取量の推移

平成27年度 国民健康・栄養調査より

これは2001年から2015年までの日本人一人当たりの1日の魚介類と肉類の摂取量の推移を示しています。2001年には魚介類の摂取量は94.0g/日・人でしたが、摂取量は経年的に減少しており、2008年を境に肉類の消費量と逆転し、2015年には69.0g/日・人にまで減少しました。この10年間で約3割減少したことになります。一方肉類の消費量は2001年には76.3g/日・人でしたが、2015年には91.0g/日・人にまで増加しています。この10年間で約2割増加したことになります、畜肉を中心とする欧米型食生活の普及やジャンクフードの氾濫によって、我が国の食生活の変貌が明確に読み取れるのです。

それでは、各年代での摂取量の変化はどうなっているかを平成26年度国民健康・栄養調査の結果より取り纏めてみました(図5)。

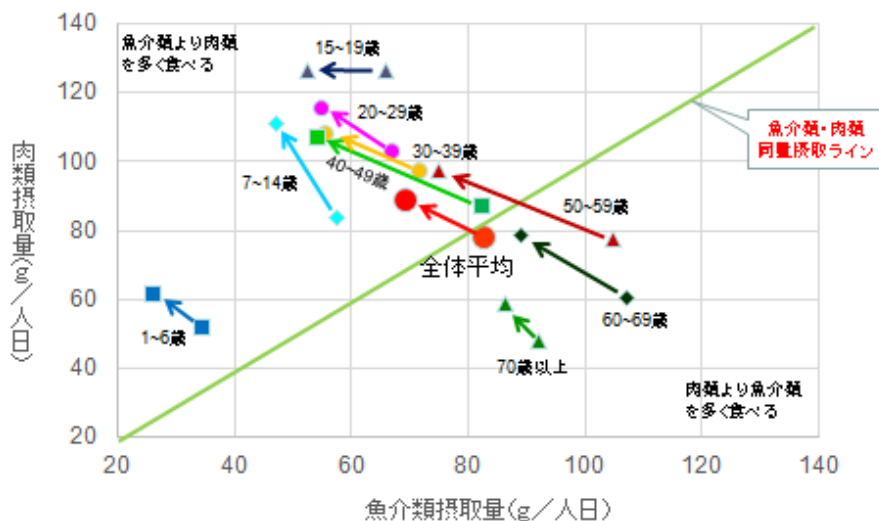


図5 肉類・魚介類の摂取量の変化(2004年→2014年)

平成26年度 国民健康・栄養調査より

このグラフは、魚介類の摂取量を横軸に、肉類の摂取量を縦軸に取り、1歳～6歳、7歳～14歳、15歳～19歳、20歳～29歳、30歳～39歳、40歳～49歳、50歳～59歳、60歳～69歳、70歳以上の各年代の2004年時の摂取量から2014年時の摂取量への変化を矢印で表しました。この中で顕著に変化を示したのが中高年層です。例えば、40歳～49歳では、2004年には魚介類の摂取量が82.5g/日・人、肉類の摂取量が87.5g/日・人でしたが、2014年には魚介類の摂取量が54.3g/日・人、肉類の摂取量が107.2g/日・人へと変化していました。

さらに、50歳～59歳では、2004年には魚介類の摂取量が104.9g/日・人、肉類の摂取量が77.6g/日・人と魚介類の摂取量が多かったのですが、2014年には魚介類の摂取量が75.0g/日・人、肉類の摂取量が97.5g/日・人と魚介類と肉類の摂取量が逆転しており、一般に魚好きと言われる中高年層においても魚離れが進行していることが伺えます。そして、国民全体においても、2004年当時は、魚介類の摂取量が82.6g/日・人、肉類の摂取量が77.9g/日・人と魚介類の摂取量が肉類を上回っていたのですが、2014年では、魚介類の摂取量が69.4g/日・人、肉類の摂取量が89.1g/日・人と魚介類と肉類の摂取量が逆転しているのです。

みなさん如何でしょうか。魚介類の摂取が長寿に関係する、或は、虚血性心疾患やがんの発症予防に繋がるなどなど、健康維持に有益であることが様々なデータから示されているのです。

どうかみなさん、魚介類を日常の食生活にうまく取り入れて、出来れば週に2、3回は摂取する様にして、益々健康を維持していきましょう。