

今回のテーマ

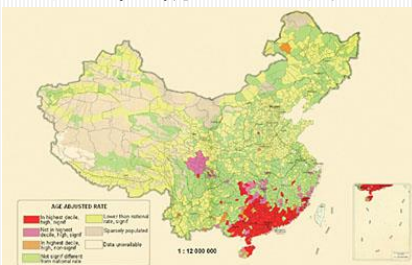
がんと栄養について③

今回は「食習慣とがん」に関する研究レポートがアメリカ国民の食事摂取取指針には生かされずに、闇に葬られたというところまで綴りました。

ではなぜ闇に葬られたのか？真偽のほどは明らかにされていませんが、内部事情に詳しいといわれていた人物の書籍には、政府と食品業界、製薬業界、医学業界の癒着が関係しているとされています。その書籍はすでに絶版になっており、私も詳細を知ることができないのが残念です。

さらにがんの調査は中国でも行われていました。1970年代初め、中国の周恩来首相ががんに罹患していました。がんが進行して状態が悪化していくなか、首相はがんの情報を収集するために、中国全土に及び調査を開始します。中国という国は秦の始皇帝の時代からこのような調査は徹底して行う国であり、今回も例外ではありません。それは中国国民8億8000万人(当時の中国の人口の96%)を対象として、65万人もの調査員を投入して行われた、大規模な調査でした。12種類のがんの死亡率を調べています。

この調査の結果は、中国全土の地図に色分けされて描かれており、どの地域にどのがん患者が多いか？また、ほとんどがん患者が存在しない地域はどこか？



といったことが一目でわかるように示されています。この分布図は「中国のがんは地理的に一地方に集中している」こと明らかにしており、がんの罹患率は、A地域とB地域では全く違っていました。あるがんの罹患率が最も高い地域と、そのがんの罹患率が最も低い地域では100倍もの差がありました。

また、この調査の注目すべき点は、この中国のデータは、人口の87%が同一民族(漢民族)であるという点です。遺伝的な差異が少ないのです。がんは遺伝的な特徴によるものではなく、環境や生活習慣が原因で生じると著名な科学者が結論付けています。

さらに、この調査結果をもとにオックスフォード大学とコーネル大学、中国予防医学研究所が合同で疫学研究を行いました。中国全土27省(省とは中国の行政区分のことです。日本でいう都道府県と考えて下さい。ちなみに中国で最も人口の多い広東省は人口が1億人を超えており、日本とは規模が違います)のうち24省が対象として選ばれ、「食事」やライフスタイル、病気の特徴がどのように関連しているのかを突き止めることが目的でした。

対象者の血液、尿、食べ物のすべてのサンプルが集められ、分析されました。疑わしい結果のものは除外され、最終的に質の高い結果が集められました。

その結果、病気は豊かさが招く病気(栄養過剰)と貧しさが原因の病気(栄養不足と粗末な下水設備)に大別でき、栄養過剰による病気にはがん(結腸、肺、乳房、白血病、胃、肝臓)、2型糖尿病、冠状動脈性心疾患などが分類されています。次回へ続きます。

**そこはかたなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～**

旅について…北海道編その14。

今回は羊蹄山についてお伝えしました。今回は羊蹄山の近くにある雪月花廊というライダーハウスについてです。まずは「ライダーハウス」について説明します。ライダー(バイク乗り)とチャリダー(自転車乗りのこと)の旅行者向けの簡易宿泊所のことです。一見、小屋のような粗末な(失礼)ところから、個室または女性限定の部屋を用意しているところまでピンキリです。設備はさまざまですが、基本は相部屋に雑魚寝です。料金は無料のところから2000円ぐらいが相場です。無料のライダーハウスは自治体が旅行者を呼び込むために作られたものや、バイク好きの店主が自分の店で食事をすれば、泊まれるスペースを無料で提供してくれる場合などがあります。私も学生の頃の旅ではだいぶお世話になりました。続きは次回。

Food & Cook 食材と調理

最近、実家の畑で採れはじめたグアー豆についてお伝えします。グアー豆って何？という方が多いと思います。まずは説明から。グアー豆とはインドなどで食用にされているエンドウ豆の一種です。青森県内ではほとんど栽培されておらず、種は3年前に愛知県の業者から仕入れました。栄養ニュースの2020年6月号にも少し書いています。

グアー豆の最大の特徴はその食物繊維にあります。グアー豆から作られたグアーガム分解物(PHGG)は便性改善効果があり、医療施設において下痢対策に使われています。また便秘にも効果があり、さらに血糖改善効果も認められているスーパー食物繊維です。グアー豆が一般的に食べられるようになれば青森県民の健康に資することができるか？と思い栽培しています。でも正直、あまり美味しくないので、美味しい食べ方がないか考え中です。美味しい食べ方を考えて下さる方がいれば栄養科工藤まで声かけて下さい。グアー豆を差し上げます。

