

今回のテーマ

がんと栄養について④

今回は、この疫学研究において、病気は豊かさが招く病気と貧しさが招く病気に大別され、がん(大腸、肺、乳房、白血病、胃、肝臓など)は豊かさが招く病気と分類されるところまで書きました。研究者たちは「豊かさが招く病気」の有病率を「食習慣やライフスタイルの変化」と比較しました。そして、こうした病気の強力な予測因子の一つに「血中コレステロール」があることを発見します。

当時の中国人の血中コレステロール値は研究者たちが予測していたよりもはるかに低く、その平均値は127mg/dlでした。当時のアメリカ人の平均値が215mg/dlだったので、ほぼ100mg/dlも低い結果です。そして血中コレステロールが上昇するに従い、「豊かさが招く病気」が増加することがわかりました。

がんの中でも前立腺がん、乳がん、大腸がんはコレステロール値が高いことと密接に関連していると、その研究では述べられています。

アメリカにおいては、これらのがんは一般的な疾患です。2015年とやや古いデータで恐縮ですが、アメリカのがんの罹患率は、男性では1位が前立腺がん、2位が肺・気管支がん、3位が大腸がんとなっています。一方、女性では、1位が乳がん、2位が肺・気管支がん、3位が大腸がんと推計されています。また、死因となるがんの種類では、男性では肺・気管支がんが第1位、2位が前立腺がん、3位が大腸がん、女性では、1位が肺・気管支がん、2位が乳がん、3位が大腸がんとなっています。

一方、日本はどうでしょうか。前立腺がんは、もともと日本人には少なく、罹患率は欧米の1/20程度でした。それが急増しており、現在は日本人男性のがん罹患率第1位になっています。乳がんは50年前は女性の50人に1人かかる病気といわれていましたが、現在は9人に1人かかる病気といわれており、こちらは日本人女性のがん罹患率第1位です。大腸がんは50年前と比較して死亡数が男性で10倍、女性で8倍となっており、日本人(男女合計の)がん死亡率1位まで増加しています。

これらのがんはすべて戦後から急増しており、「食の欧米化」が原因であると、この研究では述べられています。これについて有名な話としては、ハワイに移住した日本人移民の前立腺がん、乳がん、大腸がんの罹患率が増加し、逆に胃がん(塩分の摂り過ぎが原因の一つ。一般的に日本食は欧米の食事よりも塩分が多い)が減少したとの報告があります。

では、この研究において、がんの罹患率が低かった地域の中国人はどのような食事だったのでしょうか。  
①動物性タンパク質の摂取が非常に少ない。：一日平均わずか7.1g(牛肉に換算して約35g程度)。一方、アメリカ人の動物性タンパク質摂取の一日平均は70g(牛肉に換算して約350g)と10倍も多い。  
②脂質の摂取量が少ない。：脂質と動物性たんぱく質には95%以上の関連があり、動物性たんぱく質を減らすと自然と脂質の量は減ります。そしてコレステロールは動物性食品にのみ含まれます。次回へと続く。

Food & Cook 食材と調理

「魚の湯煮」という料理を聞いたことがありますか？読み方は「ゆに」と読みます。私も最近知った調理法なのですが、カンタン美味しいのでちょっと紹介したいと思います。もともとは網走の郷土料理のようです。

まずはお店で魚の切り身を買ってきます。新鮮なものを選んでください。魚の種類はなんでもOK。好きな魚を。

流水でサッと洗う。数秒でサッと洗い表面の雑菌を落とします。水分はキッチンペーパーなどで素早く拭き取る。

塩を振り、5分ほど置きます。塩は魚の余分な水分を表面に出し、臭みも表面に出てきます。

湯を沸かし、酒をおちょこ1杯(50mLぐらい)入れます。酒の有機酸が魚の臭みを分解してくれます。

湯に切り身をいれたらすぐ弱火にします。沸騰しないように調整してください。アクが浮いたらキレイにすくう。

魚によって煮る時間は違います(2~5分)。濁っていたお湯が透明になるのが火が通った目安です。

好きな味付けで。シンプルにネギ+ポン酢も美味。

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15。

現在、北海道内のライダーハウスの数は概ね50ぐらいですが、全盛期は倍以上あったようです。一時期、バイクが下火になってライダーハウスも減少しましたが、最近はバイクの免許取得者が増え、教習所の予約がとりにくいと話を聞きます。仲間が増えたようでチョット嬉しいです。さて、ライダーハウスの雪月花廊ですが、もともとは廃校になった小学校です。そこを改装して営業しています。車でも宿泊可能ですが、バイクの方がかなり料金が安かったと記憶しています(ライダー特権?)。教室が一つ一つ、個性的に改装されており、センスの良さを感じます。広い部屋はビリヤード室になっており、音楽を聴きながら玉突きが楽しめます。また、元小学校なので体育館があり、いろんな遊びができます。そして何よりオーナー(女性)の人柄がよく、また行きたくなるライダーハウスです。