

【警告】ガン宣告されたくない人は今スグ〇〇だけは控えてください（食品添加物）

日本人の死亡原因の1位が『がん』と言われており2021年にガンで亡くなられた方は約38万人、そして全死因の26.5%と統計データが出ています。

その中でも日本人に多いガンが『肺がん』『胃がん』『大腸ガン』で、この3つのガンの中で男女とも総合的に多いガンが「大腸がん」です。

女性の方は乳がんの次に大腸ガンによる死亡数は1位で、男性の方は3位となっており男女ともに決して珍しくない身近な病気となっています。

アメリカでは大腸ガンで亡くなられる方は減少しているとデータもありますが、日本では大腸ガンで亡くなられる方は年々増加していると言われています。

そして、日本で大腸ガン患者が増える理由としてよく指摘されているのが『食の欧米化』といわれておりますが、

日本の大腸ガンの死亡率はアメリカを超えています...

そしてガンになる原因として飲酒、喫煙、食生活の乱れ、ストレス、肥満、運動不足なども、よく挙げられますが、

この中でも食生活が大きく関わると言われているのが『大腸ガン』

その大腸ガンのリスクを高める物3つとその理由についてお話していきたいと思えます。

そして今回はリスクがあるもの紹介するだけではなくて、どのぐらいとってしまうと、大腸がんのリスクが高まるのかというの合わせてお話していきますので是非、最後まで見ていただき参考にしてみてください。

まず一つめ

『加工肉』

多くのメディアなどでも取り上げられているので、ご存じの方のいらっしゃるかも知れませんが

この加工肉は国際がん研究機関では『発ガン性がある』とはっきりと発表されており、世界がん研究基金では大腸ガンのリスクを上げることが確実と判定されています。

そして加工肉とは何かといいますと、ソーセージ、ハム、ベーコンなどになります。

ではこの加工肉がなぜ発ガンリスクを高めているのか説明させていただくと

まずは使用されているある添加物が関係しています。

その添加物は亜硝酸Naという添加物で『発色剤』として使用され、原料肉の色素を固定しハム、ソーセージ特有の色調を与えます。

着色料のように色をつけるのではなく肉がもっている赤い色素を固定し加熱、酸化による褐色化(かつしよくか)を防ぐと言われています。

なので、スーパーなどで販売しているハムなどは色鮮やかで綺麗な色を保ちおいしそうな色をしています。

なぜこの亜硝酸ナトリウムが危険視されているかというと

亜硝酸ナトリウムは、そもそも毒性が強く、食肉に含まれるアミンという物質と結びついて、ニトロソアミンという発がん性物質に変化することによって、摂取し続けると、大腸がんになる可能性が高まると言われています。

そして、どの位の量を食べてしまうとリスクが上がってしまうかというと
世界ガン研究基金では、1日に食べる量を50g未満にするように推奨されています。
具体的にはハムなら約5枚、薄切りベーコンなら3枚、ウインナーであれば2本ほどです。

摂取量を守り食べ過ぎなければ、リスクは低減し、ただちに健康に悪影響を及ぼすことはないかもしれませんが、加工肉には亜硝酸ナトリウム以外にも調味料(アミノ酸等)や保存料にソルビン酸カリウムが使用されていることが多く、

日々の積み重ねが、徐々に体内に蓄積されていく可能性を考えるとハム、ウインナーなどの加工肉を食べる際には、このような発色剤や添加物が使われていない無添加の物を選ぶことが、大腸がんなどのリスク低減に繋がるんじゃないかと思います。

次に二つ目

『アルコール』

お酒は百薬の長と言われておりますが、体質や飲み方次第で薬にも毒もなるとも言われてますしお酒は飲みすぎると体によくないというのはご存じの方が多いと思います。

そしてお酒と言えば肝臓を悪くするイメージが大きいですが実はお酒は大腸ガンのリスクも高めると報告されています。

お酒にはアルコールが含まれており、このアルコールを分解され『アセトアルデヒド』という物質になり、このアセトアルデヒドが発ガン性があるとされています。

アセトアルデヒドは毒性が強く、お酒を飲むと顔が赤くなる、気分が悪くなる、吐き気や頭痛がする原因になる物質です。

ちなみに日本人の約40%の方がこのアセトアルデヒドの分解スピードが遅く日本人は欧米人と同じ飲酒量でも大腸癌のリスクが多い傾向にあります。

アセトアルデヒドの分解酵素の働きが弱いと、アセトアルデヒドがなかなか分解さず、発がん物質であるアセトアルデヒドが長時間滞留して発がんのリスクが高まり大腸ガン以外にも口腔・咽頭、喉頭、食道のがんを発生する可能性があるといわれています。

国立ガン研究センターではアセトアルデヒドが分解される際に出る酵素によって葉酸という物質が破壊されDNAの合成やDNA損傷の修復を妨げることによりガンになるとも言われています。

そして1日のアルコールの摂取量が28gを超えると特に大腸がんリスクが高まるとされており、日本がん予防学会では1日の摂取量を約23g程度までと推奨されています。

実際の目安としてビールなら大瓶一本、日本酒なら一合程度、ワインならボトルの三分の一程度が目安といわれています。

お酒が好きな方からすると、こんなじゃ飲み足りないと思う方が多いと思いますが、飲みすぎないように心がけてもらったと思います。

先ほどもお話ししましたがアルコールの分解には人それぞれ体質があり弱い方はアセトアルデヒドの影響を受けやすいので、あまりお酒が強くない方は特に注意が必要だと思います。

次に3つめ

『加糖飲料』

いわゆる砂糖が入った飲み物で清涼飲料水、炭酸飲料、なども含まれます。

甘い飲み物や砂糖を摂りすぎることは、体に良くない事や肥満や糖尿病の原因になると昔からよく言われてますので気をつけている方は多いと思いますが

アメリカ、ハーバード大学による女性を対象にした研究では1日に甘いドリンクを2本以上飲む女性は、50歳までに大腸ガンになるリスクが2倍になると発表しています。

そして砂糖の取りすぎは腸のバリア機能を損ない、腸の透過性を高めガンの発症を促進する可能性があるとして報告されています。

次にフランスの10万人を対象とした研究では100%果汁飲料を含む砂糖入り飲料とがん全般の発症との関連を調査を最長9年行い、

砂糖入り飲料の1日の消費量と試験参加者のがん発症件数を調べ、この期間中にがん発症が診断されたあ件数は2193件のうち693件が乳がんとなっています。

そして、100%果汁飲料を含む砂糖入り飲料を1日あたり100ミリリットル多く摂取することで、全体的ながんの発症リスクは18%上昇し、乳がんではリスクは22%上昇しています。

そして健康的なイメージがある100%果汁飲料にも砂糖入り飲料と同じくらいの糖分が含まれていることも、この調査では報告されています。

100%果汁のフルーツジュースに含まれる糖分の量は100ミリリットルあたり約10.3gそれ以外の砂糖入り飲料では10.7gとほぼ同等の数字になります。

なので、たとえ果汁100%のジュースであっても1日に何杯も飲んでいると糖分の取りすぎになります。

果汁100%で体のよいというイメージがあり手軽に栄養を取れることから毎日飲んでいる方も多いかもしれません

果糖は本来、小腸で代謝され、ゆっくりと分解されるため血糖値があがりにくいと言われてますが

一度に大量の果糖を摂取すると小腸では十分に処理できずに肝臓へ流れ込み肝臓に負担をかけてしまいます。
これを繰り返すことで脂肪肝の原因にもなると言われてます。

最近では食事中に果物の代わりとしてフルーツジュースを飲む方も多くなっていますが、ただでさえ食事で血糖値が上がるのに、そこに果糖などの糖分が加わることで血糖値の上昇が加速してインスリンも大量に分泌されることになりインスリンの大量分泌は糖尿病を招く原因ともなります。

そして100%果汁であっても、濃縮還元のものであれば、加熱し水分を飛ばして濃縮する製法で作られることが多く栄養素が大きく損なわれている可能性があります。

特に果物に含まれるビタミン類は熱に弱く、長時間の加熱、冷蔵の繰り返しで、ほとんど流出してしまいます。

そしてビタミンだけではなく、風味、旨味も損なわれるため一部の商品では香料などの食品添加物によって補っている物もあります。

そのため、100%果汁だから健康に良いというイメージで、フルーツジュースを飲みすぎる事は避けた方がよいと思います。

特に濃縮還元フルーツジュースは栄養が損なわれていたり、国内で販売されていても海外で生産された果物を使用している事が多く、残留農薬が含まれている可能性もありますので注意が必要です。

はい、ということで今回は大腸ガンのリスクを高めるものを3つ紹介させていただきました。

一つ目『加工肉』

発色剤に亜硝酸ナトリウムという添加物を使用されておりニトロソアミンという発がん性物質に変化し、強い発がん性がある。

その他にも調味料(アミノ酸等)や保存料にソルビン酸カリウムなどの添加物も使用されていることが多いので注意が必要です。

二つ目『アルコール』

アルコールを分解され『アセトアルデヒド』という物質になり、このアセトアルデヒドが発がん性があるとされています。

特にお酒が弱い方はこのアセトアルデヒドの影響を受けやすいのであまりお酒が強くないって方は特に注意が必要です。

そして最近では安価で購入できるアルコール度数が9%などストロング系の缶チューハイにも注意が必要です。

安くて飲みやすく、度数が高いならコスパ良く感じるかも知れません

強いアルコール度数で手軽に酔えて、飲みやすく食事にも合うことから人気の商品ですが500ml一本飲めば、テキーラの1ショット(30ml)を4杯飲むのと同じとされています。

そして、アルコールの摂取量以外に、これらのチューハイには人工甘味料が多く使用される事が多く

その中でもアスパムチームは天然には存在しない化合物で世界でも多く使用される甘味料ですが安全性や危険性に関して最も論争がある甘味料でもあります。

三つ目『加糖ドリンク』です。

1日に甘いドリンクを2本以上飲む女性は、50歳までに大腸ガンになるリスクが2倍になると発表され、もう一つの研究では1日あたり100ミリリットル多く摂取することで、全体的ながんの発症リスクは18%上昇し、乳がんではリスクは22%上昇する

健康に良さそうな100%フルーツジュースにも多くの糖分が含まれる。

砂糖不使用、ダイエットドリンクには先ほどのチューハイの時に説明した人工甘味料が使用されている事が多いので注意が必要です。

飲み物以外にも砂糖を多く使用したお菓子の食べすぎには注意が必要だと思います。

とはいえ日々ストレス社会の中を生きている中で、たまには甘い物を食べたり、飲んだり晩酌したい時もあると思います。

今回紹介したものは絶対に食べたり、飲んだりしたらいけないという事ではなくてあくまでも、こういったものにはリスクを上げる可能性がある事を認識していただき

もし毎日飲んでいたり食べ過ぎている習慣があるなら、まずは減らしていくことから始めていくことも大切だと思います。

