

レッドミート、加工肉に関する I A R C の発表について

日本食肉消費総合センターは、食肉に関する総合的な情報センターとして、消費者の皆様へ、食肉の栄養・機能や安全・安心に関する、科学的根拠に基づく正確な知識や新しい情報をお届けすることによって、国内畜産への風評被害を無くし、国産食肉の信頼を確保することを使命とする公益財団法人です。

当センターでは、消費者の皆様から提起される疑問に答えるために専門家によって構成される「食肉学術フォーラム」を開催してご検討いただき、その成果を公表しております。

今般、I A R C（国際がん研究機関）はレッドミート（牛、豚、馬、羊等の肉）を「グループ2A：おそらくヒトに対して発がん性がある」カテゴリーに、加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコン等）を「グループ1：ヒトに対して発がん性がある」カテゴリーに分類すると発表し、メディアも大きく報じていることより、消費者は不安を感じています。

この発表に対して多くの機関から提出されているコメントを紹介するとともに、当センターでは栄養学、医学、食品衛生及び食品安全分野の専門家によりこの問題について検討し、見解をとりまとめましたので報告いたします。

- ① 発がん性については、各国のレッドミートの摂取状況と摂取量に基づいてリスク評価が行われなくてはなりません。
 - ◎ 内閣府食品安全委員会は「これ（I A R C発表）をもってすなわち食肉や加工肉はリスクが高いと捉えることは適切ではない。」とコメントしています。
 - ◎ 日本WHO協会は、この発表をもって加工肉等を摂取しているとがんに罹るリスクが高まると受け止めることは短絡的な反応であり、冷静な対応が必要とコメントしています。
 - ◎ 国立がん研究センターは「I A R Cでは全世界地域でのレッドミートの1日あたり摂取量をおおむね50-100gとし、200g以上の地域も含むとしているが、日本人の1日あたり摂取量はレッドミート50g※、加工肉は13gで世界的にも低い。・・・日本人に平均的な摂取の範囲であればレッドミート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。」とコメントしています。

※）平成23年厚生労働省国民健康・栄養調査報告によれば46g

- ② 我が国における栄養学的に適正な食肉の摂取は、免疫機能の低下リスク、サルコペニア症等の筋疾患リスク、及び血管強化機能の低下による循環器疾患のリスクを減少させ、日本人の食肉消費量の増加と並行した国民の平均寿命の延伸に役立ってきたと考えられています。

したがって食肉の摂取の現状水準からの制限は、健康状態の良好な維持に影響を与える可能性があります。

- ◎ 国立がん研究センターは「かつてはレッドミート、加工肉についても摂取を控えるように目標に入れていた時期もあるが、日本人での科学的証拠がそれほど明確でないため、また、総合的な健康影響からはある程度の摂取が必要と判断して現在では取り下げている現状にある。」とコメントしています。

- ③ ヒトは肉食あるいは雑食に向けた消化器官を持っていると考えられ、食肉の摂取は自然な行為と考えられています。その摂取によって満足感が得られるメカニズムが脳に存在するという報告もあり、食肉料理のメニューはヒトのQOL（クオリティ オブ ライフ）※を維持する重要な要素です。

※)「生活の質」を意味する医療用語

今日、食の安全に関して様々な情報が発信されていますが、IARCの発表は発がん性について一面的に食肉を捉えたものであり、消費者の皆様にはこのような情報に過剰に反応して食肉摂取を制限し、QOLを下げたり、栄養のバランスを崩すことのないよう、冷静な対応を呼びかけるものです。

2015年12月1日

公益財団法人 日本食肉消費総合センター