

脂が少ない赤身肉は 大腸がんのもとにもなる

アメリカの がん研究財団が警告

「見るからにカロリーの高そうな霜降り肉より、脂の少ない赤身肉のほうがずっと体にいい」。だれもがそう思いがちですが、じつは一概にそうとも言いきれません。

地中海に浮かぶスペイン・マヨルカ島で、大腸がんの患者286人と、がんを発症していない295人を対象に、食生活を調査したところ、大腸がん患者のグルー

プは、赤身肉の摂取量が明らかに多かったというデータもあります。また、アメリカがん研究財団と世界がん研究財団の報告書にも、赤身肉は大腸がんのリスクを高める要因としてあげられています。

大腸がんのリスクを 高める3つの理由

ではなぜ、一見ヘルシーな赤身肉が大腸がんの要因と考えられているのでしょうか？

そのいちばんの理由は、赤身肉

に豊富に含まれる鉄分にあります。ご存知のように鉄は人間の体に不可欠な物質ですが、問題なのは赤身肉の場合、鉄と脂が共存している点。鉄分と脂質が組み合わさると「フェトン反応」と呼ばれる鉄の酸化が起こり、その結果、老化やがんの引き金となる活性酸素が発生しやすくなるのです。

また、赤身肉はステーキや焼肉など「焼く」という調理法で食べる機会が多いもの。そこで赤身肉の摂取量が増えると、必然的に口にするこげの量も多くなる、とい

鉄分の多い肉



レバー



牛もも・かた肉



鶏もも肉

摂り過ぎに注意!



「脂身の少ない肉＝健康にいい」という
思い込みにひそむ意外な落とし穴

うのも問題になってきます。とくに肉のこげには発がん性物質が含まれており、よく焼いたステーキ（ウエルダン）を好む人のほうが大腸がんのリスクが高い、という報告もあるくらいなのです。

さらに、赤身といえども、とくに牛肉や豚肉には、相当量の脂質、とりわけコレステロール値を上げる飽和脂肪酸が含まれています。そのため、摂りすぎれば、がんをはじめとする生活習慣病のリスクがおおのずと高まってしまいます。

逆に、鉄分の少ない肉は、鶏ささみ・胸肉、豚のかた肉など。レバーなど、鉄分の多い肉を好まれる方はとくに、このような肉も積極的に選んでみるとよいでしょう。