

# Dr. 中路の健やか通信 (其の56)



健やか協力隊長 中路重之



## 第56回 食物繊維 (その1)

❖食物繊維の大腸がん予防効果は霧の中



昭和45年ごろ、アフリカのウガンダにいたイギリスのバーキット博士は、地元の人の排泄する便をつらつらと眺めて思いました。「この国の人の便の量の何と多いことよ。きっとこの便量の多さが西洋諸国に多い病気を防いでいるに違いない」。この博士、相当の好奇心の持ち主であったようです。

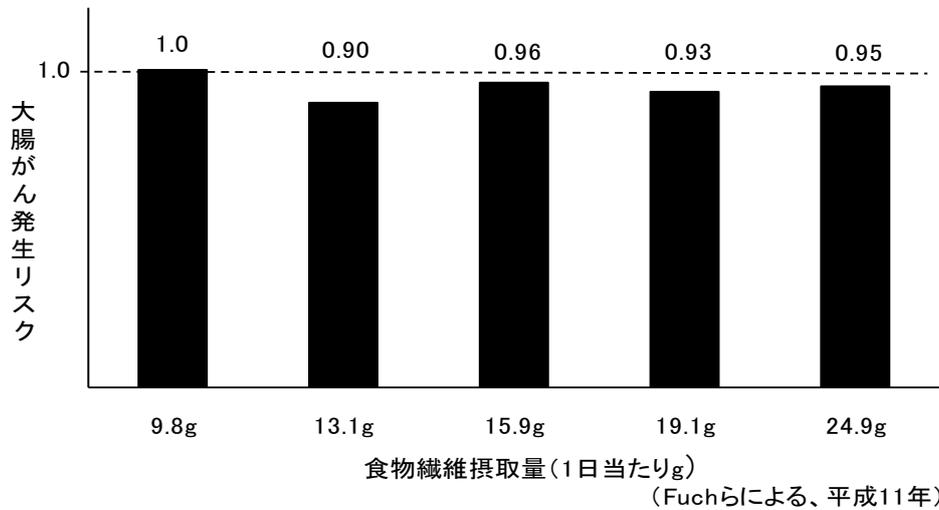
その西洋に多い病気の代表は、大腸がんなど今で言う生活習慣病の類だったのです。

かくして博士は「バーキットの繊維仮説」を発表しました。その仮説（確定してはいないが、そうではないかという段階の理論）とは、「食物繊維の摂取量が少ないと、便が小さくなり、長く大腸内にとどまり、大腸がんなどの原因となる」というものです。

しかし、平成11年、アメリカのハーバード大学のグループがその仮説を覆す研究発表を行いました。その内容はこうです。

昭和55年、約9万人の女性に食事アンケートを実施し、16年間追跡しました。アンケートから、食物繊維の摂取量で5つのグループに分けました。その結果、5つのグループとも大腸がんの発生率がほぼ同じだったのです（図参照）。つまり、食物繊維が大腸がんを予防するという結果はみられなかったのです。

食物繊維摂取量で分けた5つのグループでの大腸がん発生リスク



さらに驚いたのは、翌年の平成 12 年に発表された3つの大規模な疫学研究のいずれもが、食物繊維の大腸がん予防効果を否定したことです。

ところが平成 15 年に、アメリカ発のこのような流れに反旗を

翻<sup>ひるがえ</sup> (ひるがえ) したのが、ヨーロッパ 10 か国の共同研究です。

その内容はこうです。



欧州 10 カ国 52 万人に対して、アンケートで食物繊維摂取量を調査し、食物繊維摂取量と大腸がん発生率との関係を検討したところ、平均摂取量が1日 13g のグループに対して、男性で1日 36g 以上、女性で 32g 以上摂取すると 25%の予防効果がみられました。

しかし、しかしです。30g を超す食物繊維というのは現代人にとって途方もなく多い量なのです。



ここにきて、また霧の中に入った感のある食物繊維と大腸がんの関係です。