

ハム・ベーコン・ソーセージは絶対 NG！ 猛毒の化学物質含有、強い発がん性のおそれも

10月26日、世界保健機関（WHO）の外部組織である国際がん研究機関（IARC）が、「ハムやベーコン、ソーセージなどの加工肉を食べると、大腸がんになりやすくなる」というショッキングな発表を行いました。これらの加工肉を1日50g食べると、結腸や直腸がんになるリスクが18%高まるといいます。

この発表は世界各国に波紋を引き起こしましたが、特にソーセージの本場ドイツでは、国民に不安が広がったようです。日本でも、テレビや新聞、週刊誌などで取り上げられたため、不安を感じている人が少なくないと思います。

実は、筆者はこれまで『体を壊す10大食品添加物』（幻冬舎新書）などの著書や講演で、市販のハム、ウイナーソーセージ、ベーコンなどを食べると、がんになる確率が高まると訴え続けてきました。それと同じ見解をWHOの研究機関が示したということになります。では、どうしてがんになる確率が高まるのでしょうか。

ハムやベーコン、ソーセージなどの原材料は一般的に豚肉です。豚肉にはミオグロビンなどの赤い色素が含まれており、それは時間がたつと酸化して黒っぽく変色してしまうため、次第にハムは茶色くなってしまいます。メーカー側は、「このような色では売れない」と考えているようで、それを防ぎピンク色に保つために、食品添加物のひとつである発色剤の亜硝酸ナトリウム（Na）を添加しています。亜硝酸Naはミオグロビンなどと反応して、鮮やかな赤い色素をつくります。そのため、黒ずむことがなく美しい色を保つことができるのです。

しかし、亜硝酸Naは急性毒性が強く、これまでの中毒事故から算出されたヒトの致死量は、0.18～2.5グラムと非常に少量です。ちなみに、猛毒として知られる青酸カリ（シアン化カリウム）の致死量は0.15グラムです。そのため、亜硝酸Naがハムに一定量以上含まれると中毒を起こすので添加量は厳しく制限されています。しかし、これほど毒性が強い化学物質を食品に混ぜること自体が問題なのです。

さらに亜硝酸Naは、肉に多く含まれるアミンという物質と反応して、ニトロソアミン類という物質に変化することがあるのですが、これには強い発がん性があります。ニトロソアミン類は、酸性状態でできやすい物質のため、亜硝酸Naを含んだハムやベーコンなどを食べると、胃の中で生成される可能性が高いのです。また、加工肉自体にニトロソアミン類が含まれていることもあります。

ニトロソアミン類は10種類以上知られていて、いずれも動物実験で発がん性が認められています。なかでも代表的なN-ニトロソジメチルアミンの発がん性は非常に強く、わずか0.0001～0.0005%をえさや飲料水に混ぜてラットに与えた実験で、肝臓や腎臓にがんが認められています。したがって、ハムやベーコンなどの加工肉を毎日食べていると、ニトロソアミン類の影響によって、がんが発生しやすくなると考えられるのです。そして、IARCは世界の研究論文約800本を分析した結果、加工肉が大腸がんになるリスクを高めることを突き止めて発表したのです。

食品添加物が無添加でも発がんリスク？

ところで、今回の発表では、「牛や豚、馬などの赤身の肉についても、発がんの可能性はある」とされています。これは、どういうことなのでしょう。

IARC では、発がん物質について 5 段階に分類しています。もっとも発がん性が強いものはグループ 1 で、「人に対して発がん性が認められる」と定義されています。これには、肺がんや中皮腫を起こすアスベスト、白血病を起こすベンゼンなどが含まれますが、ハムやベーコンなどの加工肉は、このグループ 1 に分類されています。つまり、人間に対してがんを引き起こすことが明らかということです。ただし、アスベストやベンゼンと同程度の危険性があるということではないようです。

次に牛や豚などの赤身の肉ですが、こちらはグループ 2A の「人に対しておそらく発がん性がある」に分類されました。ここで、「おそらく」という副詞があることがポイントです。グループ 1 には、この副詞はありません。つまり、加工肉は「がんを起こすことが認められる」、赤身の肉は「がんを起こす可能性がある」ということです。

赤身の肉には動物性のたんぱく質や脂肪が含まれますが、腸内細菌の悪玉菌によってこれらが硫化水素やインドールなどの有害物質に変化することがわかっています。そのため、これらの影響によってがんが発生しやすくなると考えられています。したがって、赤身の肉をたくさん食べて、しかも悪玉菌が多いとがんになるリスクが高まると考えられるのです。そのため、今回のような分類になったのでしょう。

ですから、赤身の肉を食べすぎないようにして、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やせば、そのリスクはかなり減らせると考えられるのです。

なお、市販のハムやベーコン、ウインナーソーセージでも、亜硝酸 Na を使っていない製品があります。それは信州ハムのグリーンマークシリーズ、イオンのトップバリュ・グリーンアイシリーズ、JA 高崎ハムの S マークシリーズなどです。添加物が心配な人は、これらを買って求めるとよいでしょう。

(文=渡辺雄二/科学ジャーナリスト)