



館長だより

山形県産業科学館

令和6年10月20日(日)

発行 館長 加藤 智一

超加工食品

「超加工食品」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？10月18日朝日新聞に掲載された記事を見て、私も初めて知りました。糖分、塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品のこと。主に硬化油・添加糖・香料・乳化剤・保存料などの添加物を付与して、工業的過程によって作られる食品のことを指します。例えば、穀類およびでんぷん質の食品としては、ピザ、菓子パン、クロワッサン、朝食用シリアル、インスタントスープ、インスタントラーメン、他多くの冷凍食品などがあげられます。その他、肉・魚・卵などを含む食品としては、調理済加工肉、サラミ、ハム、パテ、フォアグラ、ソーセージ、ミートボール、フィッシュフィンガーなどがあります。さらに、菓子や飲み物としては、炭酸飲料、清涼飲料水、人工的に甘味をつけた飲料、フルーツドリンク、ミルクシェイク、アイスクリーム、ポテトチップス、チュロス、キャンディ、チョコレートなどもそうですし、マーガリン、ショートニングなどの油脂・調味料も該当します。こうして、具体的な食品名を見てしまうと、私自身の食生活は、「超加工食品」なしでは考えられない状況であることが、良くわかります。

東京大学の調査によると、1日の総エネルギー摂取量のうち、平均して3~4割程度を「超加工食品」から摂っていることがわかっています。つまり、私たちの体は最低30%は超加工食品からできているとも言えるのです。そうは言っても、若者ならともかく、私のような高齢者は、そんなに食べていないよと思いがちですよね。ところが、年代別の「総エネルギー摂取量に占める超加工食品の割合」でみると、18~39歳は50%近くを「超加工食品」で構成され、40~59歳でも45%近く、60~79歳でも30%超が「超加工食品」で占められるのではないかと考えられています。60歳で30%超ですよ。つまり、私達の食生活は、知らず知らずの内に、「超加工食品」を摂取してしまうようにできている、ということではないでしょうか。

それでは、「超加工食品」の何が問題なのか調べてみましょう。一言で言うと、健康へのリスクが高いということらしいです。仮に超加工食品ばかり食べていたらどんな健康のリスクがあるのでしょうか。具体的なリスクとして言われているのは、

① 全死亡率の上昇

フランスのNutriNet-Santé Studyから選ばれた45歳以上の成人44,551人を対象とした超加工食品と全死亡率を見た試験では、さまざまな交絡因子を調整しても、超加工食品の摂取割合が10%多いと、独立して全死亡率のリスクは14%上昇することがわかりました。

② 認知症になりやすくなる

ブラジルの10,775人におよぶ研究結果から、超加工食品をもっとも摂取したグループでは、認知機能が低下する速度が28%速く、実行機能が低下する速度も25%速くなることがわかりました。

③ ガンのリスクが増加する

年齢の中央値が42.8歳の10万人が参加したフランスの試験で、「超加工食品」の割合が10%増加した場合、全体的ながんのリスクは12%上昇することがわかりました。また、ガンの種類別に検証すると、特に「超加工食品」の摂取量が多い人ほど閉経後の乳ガンのリスクが高いこともわかりました。さらに、イギリスの197,426人を対象とした試験でも「超加工食品」の消費量が10%増加するごとに死亡リスクが上昇し、全体のガンで6%、卵巣ガンで30%、乳ガンで16%上昇することが確認されました。

④ 太りやすくなる

20名を対象としたランダム化比較試験で、片方は「超加工食品」が多い食事を与えられるグループに、もう片方はあまり加工されていない食品（未加工食品）が多い食事を与えられるグループに分け、さらに、1日3回そのような食事を摂取するものの、食べ足りない場合には、追加で食事してもよいこととして実験を行ってみました。その結果、わずか14日間の食生活の変化にも関わらず、「超加工食品」が多いグループでは、1日当たり500キロカロリーほど総摂取カロリーが多くなり、その結果として約1kgも体重が増えていました。逆に未加工食品が多いグループは約1kg体重が減っていたのです。

これは困った。まだやりたい事が沢山あって死ぬわけにはいかない。しかし「超加工食品」を完全にやめることは、もはや現代の生活では困難。だったらどうする？つきなみですが、生活の負担にならないよう、上手に未加工食品を中心にした食生活を送っていくしかないようです。

