



Q:食品添加物や残留農薬でがんになることはありますか？

A:食品添加物や残留農薬は、
発がんリスクを高める要因にはなっていません。

この記事は、日本のがん医療・がん研究の拠点「国立がん研究センター(国立研究開発法人)」の「科学的根拠に基づくがん予防」と食品安全委員会の学習資料を参考にしています。



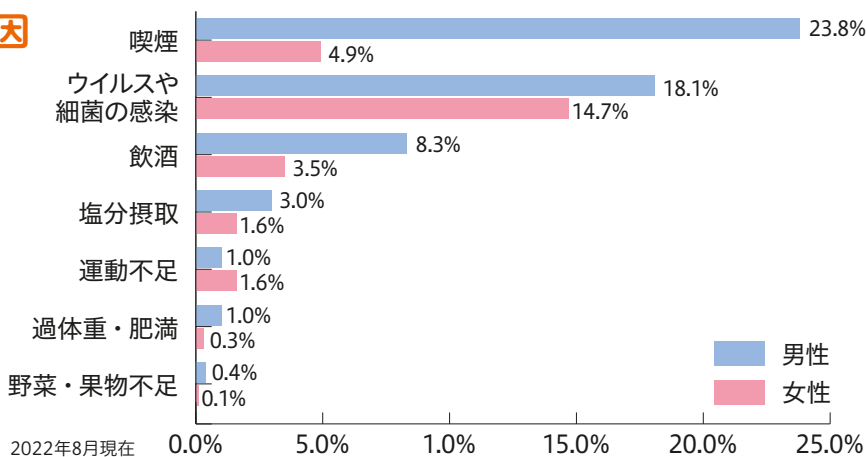
詳しくはこちら

■日本人におけるがんの要因

右のグラフはがんの要因の割合をまとめたものです。

男性の43.4%、女性の25.3%は生活習慣とウイルスや細菌の感染が原因と考えられています。

食品添加物や残留農薬は、がんの要因としては考えられません。



■がんと添加物、残留農薬

食品添加物も農薬も許可される前に、発がん性の有無が調べられ、**発がん性ありとされたものは、許可されません。**

発がん物質は遺伝毒性発がん物質と非遺伝毒性発がん物質に大別されます。

遺伝毒性発がん物質は遺伝子を傷つけて、微量でも発がん性を示す可能性があり、安全な量を決めることができません。一方、**非遺伝毒性発がん物質は、一定の量以下では、発がん性を示しません。**

農薬や食品添加物にも発がん物質がありますが、それらは非遺伝毒性発がん物質です。

ヒトががんにならないよう安全な量(ADI)が決められ、その規準が守られています。基準通り使用されている限り、発がん性は示されません。

■がん予防の基本は、 生活習慣の改善

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つ生活習慣に気を付けて生活すると、男性で43%、女性で37%ががんリスクが低くなりました。

食生活の見直しポイント

- ①塩分を控える
- ②野菜や果物を食べる
- ③熱すぎる飲み物や食べ物をとらない

