



# 食の安全 「基本のお話」

## あなたの「それ、気になってた!」を解消する 食の安全 Q & A



### Q

国際がん研究機関 (IARC) が食品添加物や加工食品に発がん性があると評価していますが、どのように理解すればよいですか？

「食品添加物と農薬の発がん性について」6月号でも解説しています→



### A

### ■国際がん研究機関 (IARC) 発がん性分類について

「IARCが発がん性を評価している=その食品は食べてはいけない」と思われてしまうことがあります。また、IARCの評価は「危険度の順位」のように理解され、誤ったリスクとして伝わるのが少なくありません。評価の意味と、物質ごとに影響が出る量や、実際に摂る量が異なることに注目することが大切です。

国際がん研究機関 (IARC) は、食品や成分、生活習慣などについて「発がん性があるかどうか」を評価し、グループ1 (発がん性あり)、2A (おそらく発がん性あり) などに分類しています。この分類は「発がん性の根拠の強さ」を示すものであり、物質の発がん性の強さや暴露量 (摂取量) に基づく**リスクの大きさを示すものではありません**。そのため、IARCの評価だけで日常の食事の安全性を判断することはできず、**同じグループに割り当てられた物質であっても、摂取の仕方や量など他の要因によってリスクが大きく異なります**。

### ◆IARCの発がん性分類と主な例

※同じグループでも、健康への影響の大きさ(リスク)は異なります。

分類	例
グループ1 (発がん性あり)	たばこ、アルコール飲料、加工肉 (ハム・ソーセージなど)、太陽光 (紫外線)
グループ2A (おそらく発がん性あり)	赤肉 (牛・豚)、アクリルアミド (高温調理で生成)、非常に熱い飲み物 (65℃以上)
グループ2B (可能性あり)	アスパルテーム (甘味料)、漬物、スマホなどの電波、ガソリン (燃料)
グループ3 (分類できない)	コーヒー、茶 (通常温度)

### ■誤解しやすい事例

誤解しやすい代表的な例として、加工肉の評価があります。加工肉がグループ1 (発がん性あり) に分類されていることから、「たばこと同じくらい危険なのでは」と受け取られることがあります。しかしこれは、「ヒトに発がん性を示すという科学的根拠が十分にある」という意味であり、健康への影響の大きさが同じということではありません。

これまでの研究から、喫煙が肺がんをはじめとするさまざまながんの原因となることは、科学的に明らかになっています。一方、加工肉については、日本の国立がん研究センターが解説しており、日本人が通常の食生活で食べる程度の量 (※) であれば、がんのリスクはほとんど増えないと評価されています。(※: 日本人のハム・ソーセージ類摂取量は12.7 g/日/人であり、IARC発表の摂取量50gより少ない水準です。)

発がん性分類では「65℃以上の熱い飲み物」のように「摂り方」が評価される場合もあります。また、太陽光 (紫外線) もグループ1に分類されていますが、私たちは日常生活の中で適切に紫外線対策をしながら付き合っています。食品についても同様に、量や摂り方を意識することが重要です。

### ■まとめ

IARCの分類は「発がん性の可能性の有無」を示すものであり、日常生活での健康への影響の大きさを表すものではありません。これを理由に特定の食品を過度に避けてしまうと、必要な栄養が不足し、かえって健康を損なうおそれもあります。食の安全と健康のためには、「何が含まれているか」だけでなく、「どのくらい、どのように食べるか」を意識し、さまざまな食品を**バランスよく取り入れることが大切です**。

<参考>

(農林水産省) 国際がん研究機関 (IARC) の概要とIARC発がん性分類について

