

## 高齢者の肉食はどれほど推奨されるべき or べきでないのか（前編）

本コラムは特に図表や参照 URL なしに読める内容にしていますが、今回はネットなどから図表を拝借するので、引用番号をつけて末尾に URL や参考文献を載せます。

最近では、フレイルやサルコペニア予防に、高齢者に肉食を勧める言説を、週刊誌記事やネット上などで時々見かける。肉を食べて運動もして筋肉を丈夫にしておけば、転倒などからくる大腿骨などの骨折から寝たきりになることを防ぐ可能性が高いからだ。一方で、高齢者が肉を多く食べると、大腸癌になる、糖尿病になる、動脈硬化になる、認知症になるなどの可能性を指摘して、肉は控えるべきという言説も見かける。はて？、健やかな生活を送る高齢者になるためには、どちらが正解なのだろう？正解を知って、少なくとも自分や身内は健やかな老後を送りたい、送ってほしいと願うものだろう。

ここで、ご自分の意見をまず確認してみてください。高齢者への肉食は、

1. 非常に推奨される。
2. どちらかという推奨される。
3. 推奨されるか、されないかは決めかねる。
4. どちらかという推奨されない。
5. 非常に推奨されない。

のうちどれでしょうか。決めましたか？

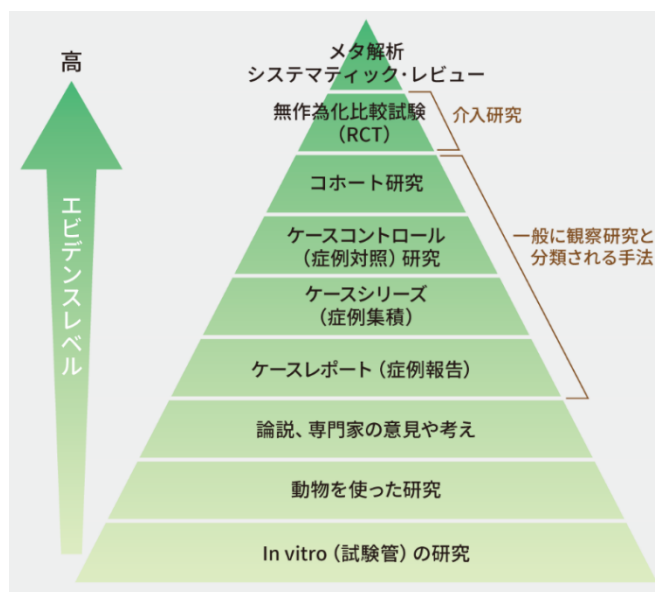
ではこれから、私なりの考えを述べます。

こういう、真実はひとつのはずなのに反対の意見が出ている場合は、エビデンスレベルという物差しを使うと正解にたどりつきやすいと思う。

右図は

くちょっと気になる基礎知識「疫学研究」って？> [#1]

よりの引用図であるが、「エビデンスレベル」で画像検索すると類似のピラミッド図が多数出てくる。ここで非医学生や、医学生でも低学年なら、



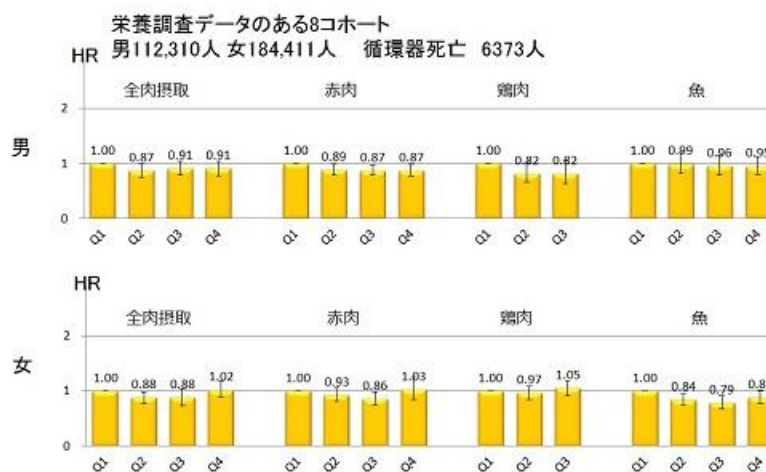
ちょっと驚きというか気になるのは、試験管や動物を使った研究って、意外にエビデンスレベル低いんだな、専門家の意見や考えも意外に低いんだな、で、ヒトを用いた実験がエビデンスレベルが高く、多数の、特に前向きな人体実験、特に無作為化比較試験、さらにその多重比較が一番エビデンスレベルが高いんだなってことだろう。なお、このピラミッド図自体が間違いの可能性もあるじゃないかと言われるかも知れないが、この図は世界中で賢い人たちが長年かけてブラッシュアップしてきた結実であり、現在でも医療現場の多数の場面で検証されつつ用いられているので、間違いはない。これ以上に信用できるものがあつたら提示してほしいくらいだ。

で、このピラミッド図を用いれば、なぜ数年前のコロナ禍で mRNA ワクチンを打つべきかすべきでないかで巷間、意見が割れて両者の議論が平行線だったかも知れる。医療従事者らは、世界で何百万人もがワクチンを打って、コロナから免れて、ごく一部例を除いてさしたる副作用もないので、コロナに罹って重篤化するリスクを天秤にかけると、ワクチンを打つ方が得だと自然に思った。一方で一部の人達は、ワクチンは危険だと専門家が言っている、ワクチンを打ったマウスが多数死んだなどの例を過剰に信じてワクチンを忌避した。まあ今や、新型コロナ自体が重症化率が著減して5類になっているから、ワクチンをさらに打つ意義は薄れているとはいえ。

で、話を肉食の方に戻して、「多数のヒトを用いた人体実験」に近い内容として、百寿者（100歳以上の高齢者）を何千人も診てきた老人医療の先生が書いた「肉を食べる人は長生きする」という本（#2）では、「いずれの地域でも、長寿者は、同時代のもっと若い世代の人たちより豊かに肉を食べている」と書かれている。「でも、これは後ろ向き研究に相当する。肉は毒でその毒を食べてもやられない強い人が生き残っただけ（生存者バイアス）では？」などとする反論もあるかもしれない。

下図は肉類摂取カテゴリー別、性別の循環器死亡率相対リスクをグラフにしたものです。

では、前向き研究を。国立がん研究センターからの、国際疫学研究プロジェクト（論文は Am J Clin Nutr 2013 年 98 巻 1032-41 ページ）によると（#3）、日本人 19 万人余を含む東アジア人 29 万人余の大規模データで、例えば右図にあるように（摂取量が 01→04 と多くなる）、「赤肉（牛・豚肉）摂取によ

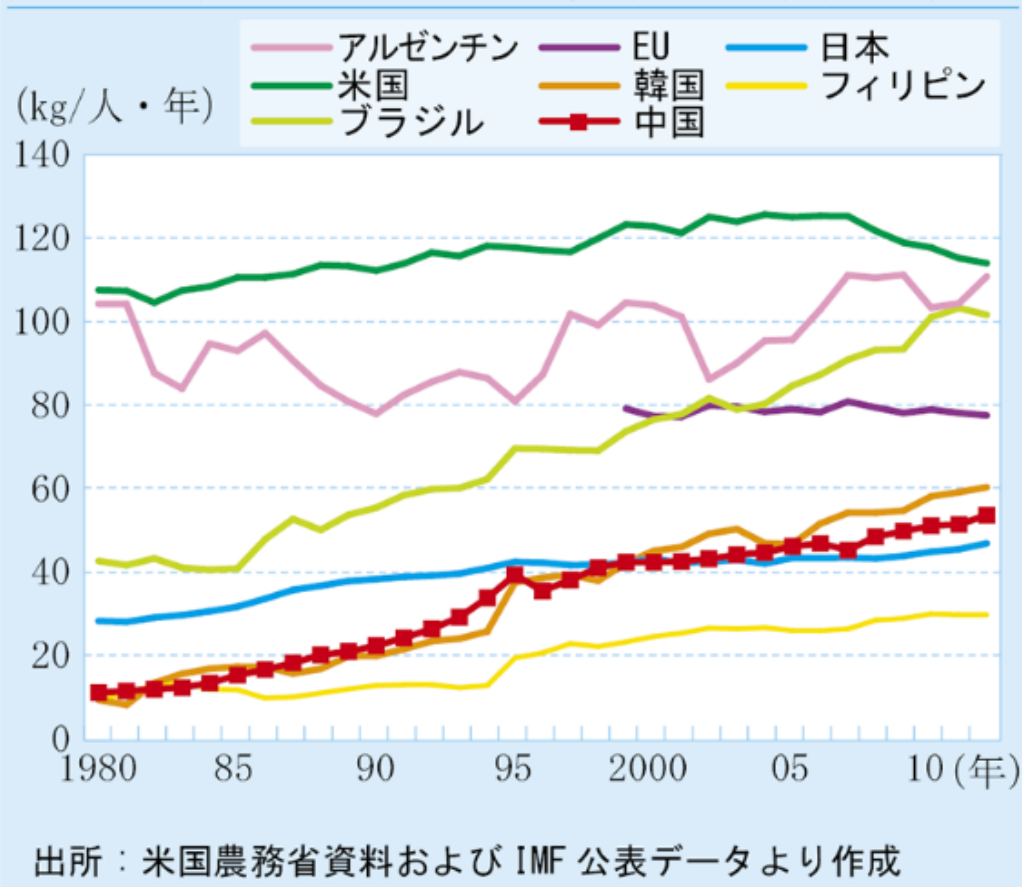


り男女ともに全死因死亡のリスクが低下することが分かりました。さらに赤肉摂取は男性の循環器死亡低下、女性のがん死亡低下とも関連することが分かりました。」とのことである。

肉をよく食べるほど、やはり長寿になることが大規模前向き研究でも明らかになった。食事であるから、無作為化比較試験（くじ引きで肉をよく食べる群と食べない群の2群に割り付ける）は不可能であるから、このデータが最も信頼度が高いことになる。であるから、冒頭の「高齢者への肉食は、 1. 非常に推奨される」が私の答えとなる。しかしここで気になるのは、肉をよく食べると動脈硬化から循環器死亡となることは世界の常識であるのに、なぜ東アジアではその逆になるのだろうか。その理論的根拠がもしあれば知りたいと思うであろう。それは後編で、自分の動脈硬化研究も含めて紹介したい。

ところで、なぜ「東アジア」だけでカテゴライズしないとイケないのかというと、世界の各国で食肉量には違いが大きいからだ。下記は2014年の三井物産戦略研究所からのデータであるが（#4）、日本人の食肉量は近年、増えているとはいえ、まだEUの2分の1、米国・ブラジル・アルゼンチンの3分の1程度なんです。

図表 2. 各国の1人当たり年間食肉消費量の推移



だから、肉をよく食べると糖尿病や動脈硬化になりやすいという研究成果が、欧米からの報告なら、日本に合わないから参考にならないのです。ただ、国立がん研究センターからの別の報告（論文は *Cancer Sci.* 2019;110(11):3603-3614）によると（#5）、食肉で大腸がんのリスクは多少は上がるようです。それとて、一番よく肉を食べるグループが一番食べないグループに比べて大腸がんに8%程度なりやすい等なので、上述したように食肉による全死亡リスク低下からみたら（しかも女性は全がん死亡低下とも関連する）誤差みたいなものですね。肉食が大腸がんのリスクになるのは、相対的に食物繊維が少ないから便が大腸に停滞して便中の毒性物質が大腸粘膜に接する頻度が上がるからと言われており、だから野菜を多めに摂れば対処できそうです。加えて大腸がんはほとんどが内視鏡で初期のポリープ切除で対処できるので、よく肉を食べる代わりに定期的な内視鏡健診を受けると良いでしょう。

で、具体的にどれくらい肉を食べると良いかについては、100歳を超えても臨床現場に立っていた日野原重明先生が100歳時の東京弁護士会での講演で「(私は)体重が増えると食事でコントロールします。減らすものは、甘いものやでんぷん類で、タンパク質、肉や魚は減らしません。肉はヒレ肉を100グラム、週に2回、ステーキで食べます。あとはお魚を週に5回は食べます。それから、野菜を大きな皿いっぱい。野菜は長生きのコツです。」と述べられているのが参考になる（#6）。

最後に、冒頭に述べた認知症であるが、フランスで5934名を対象に、9.8年間、フォローアップした結果（論文は *J Alzheimers Dis.* 2019;68(2):711-722.）、肉の摂取が週1回以下と少ないグループは、週4回以上のグループと比較して、認知症のリスクが1.58倍、およびアルツハイマー病のリスクが1.67倍と、リスク増加が認められたとのこと（#7）。肉食はむしろ認知症を予防するのです。肉食で認知症になると巷間、言われることがあるのは、加工肉を摂りすぎると認知症になるとのリスク（それは正しいようである）が拡大解釈されたからのようです。

参考文献、URL：

- #1. [https://www.j-milk.jp/knowledge/food-safety/uwasa\\_ekigaku.html](https://www.j-milk.jp/knowledge/food-safety/uwasa_ekigaku.html)
- #2. 「肉を食べる人は長生きする」柴田博・著（PHP研究所）2013年1月発行
- #3. <https://epi.ncc.go.jp/international/617/3374.html>
- #4. [https://www.mitsui.com/mgssi/ja/report/detail/1221323\\_10674.html](https://www.mitsui.com/mgssi/ja/report/detail/1221323_10674.html)
- #5. [https://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/evaluation/8496.html](https://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/8496.html)
- #6. [https://www.toben.or.jp/message/libra/pdf/2012\\_12/p30-37.pdf](https://www.toben.or.jp/message/libra/pdf/2012_12/p30-37.pdf)
- #7. <https://sugioka-clinic.jp/blog/肉を食べる頻度と認知症のリスク/>