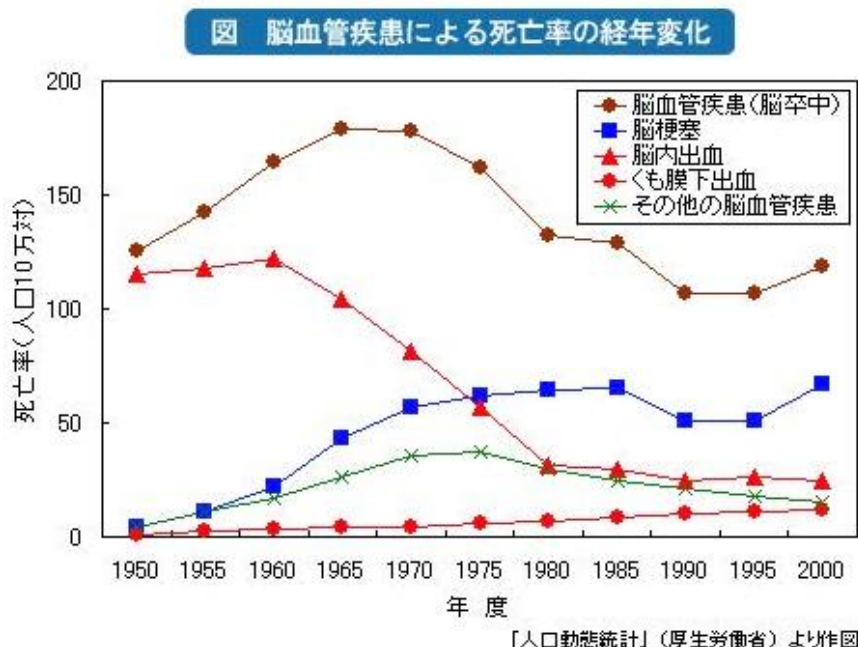


高齢者の肉食はどれほど推奨されるべき or べきでないのか（中編）

（今回は後編の予定でしたが、長くなったので今回は中編とします）

前回に、特に東アジア人の大規模データで、「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、「高齢者への肉食は、非常に推奨される」が私の答えだと述べた。ココで補足。赤肉摂取で女性は循環器死亡が増えたのか、男性はがん死亡が増えたのか、というとそうではなく、グラフや論文自体を読むとわかるように、統計学的に有意なほどではないが、赤肉摂取で女性も循環器死亡低下、男性もがん死亡低下する傾向がありました。

では、ココでメカニズムの探索を。肉をよく食べるとがん死が減る理由は、良質な蛋白は免疫系を活性化するからだと推察できる。では、肉をよく食べると循環器死亡が減る理由は何だろう？すぐに思いつくのは、血管の壁は蛋白だから肉をよく食べると血管が丈夫になり血管が破裂する疾患が減るということだ。でも、下記グラフ（Bio Weather Service さま作成）によると（#1）、例えば脳血管障害のうち脳内出血が最多だったのははるか昔で、近年は血管が詰まる脳梗塞が大部分を占める。



脳梗塞の多くは動脈硬化が原因だ。脳梗塞のうち、動脈硬化が関係しない心房細胞による左房内血栓による脳塞栓でも、「動脈硬化→高血圧→左心室肥大→左室拡張末期圧上昇→左房負荷→左房内に心房細動」という機序によるものもあり、やはり動脈硬化が関係する。

ここでちょっと話がそれるけど、日本人の食肉量の年次推移を見てみよう。下記グラフ（独立行政法人・農畜産業振興機構さま作成）によると（#2）、1960年から2013年で、食肉量は8.5倍以上も増えている。

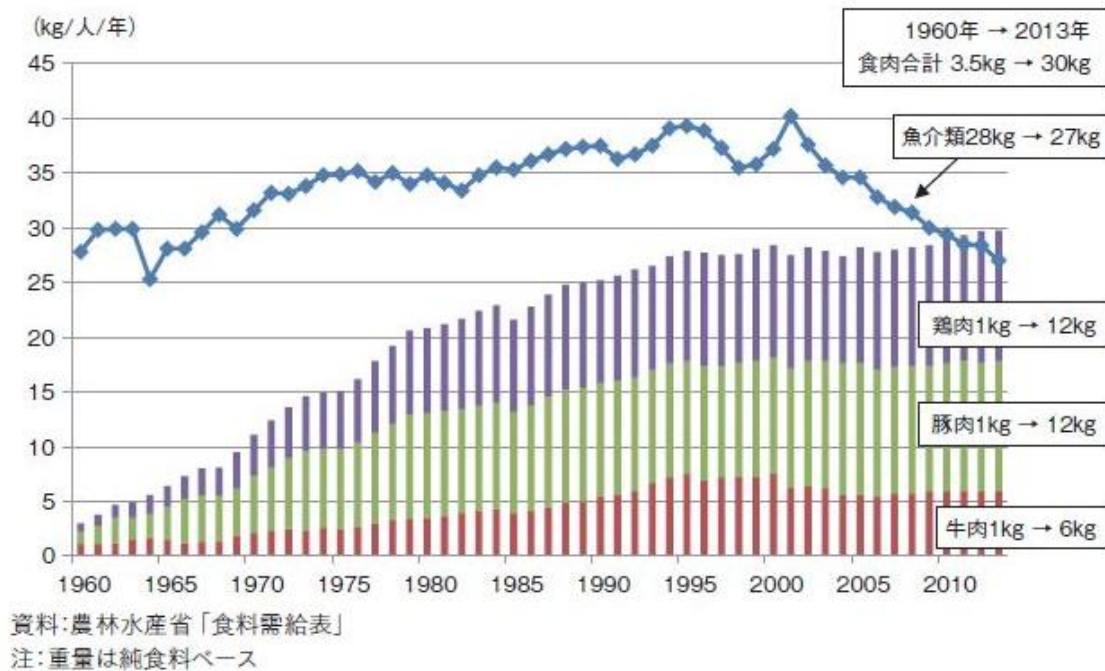


図1 年間1人当たり供給量の推移

前述したように肉が良質な蛋白質である理由は、①必須アミノ酸を全てバランスよく含む、②アミノ酸スコアが100と高い、③消化・吸収率が高く、体内で効率よく利用される、④筋肉や免疫、臓器の維持に必要な栄養素も同時に供給できる、などのためだ（ココは Chat GPT を参照した）。それにしても、上記グラフを見ると、1970年代に少年時代を過ごした自分からみたら、平成以降生まれの若者は倍も肉を食べて育っているのね、そりゃ、体が丈夫になるわ（やっかみ半分）。2021年の東京五輪で日本勢がメダルラッシュとなった理由について、ホリエモンが、指導法が良くなったからと述べ（#3）、近年の日本サッカーのレベルが上がった理由について、本田圭佑氏がネットの普及によるプレー視聴のコモディティ化を挙げたが（#4）、もちろんそれらもあるが、子供が肉をよく食べて育つようになったからだと思う。それどころか、野球の大谷選手やボクシングの井上選手のような、その競技での歴代世界一を争う選手まで出現している。井上選手は行きつけの焼肉屋があると述べているし、大谷選手も体型を見ればプロテインをよく摂取しているであろう。

さて、何の話だったか。上述で、脳梗塞の大半は動脈硬化が原因と書いた。では、心不全についてはどうか。Chat GPT に日本人の心不全死の内訳を聞いてみると、

「日本の主要な心不全レジストリー（JCARE-CARD、ATTEND、JROADHF、REALITY-AHF など）では、

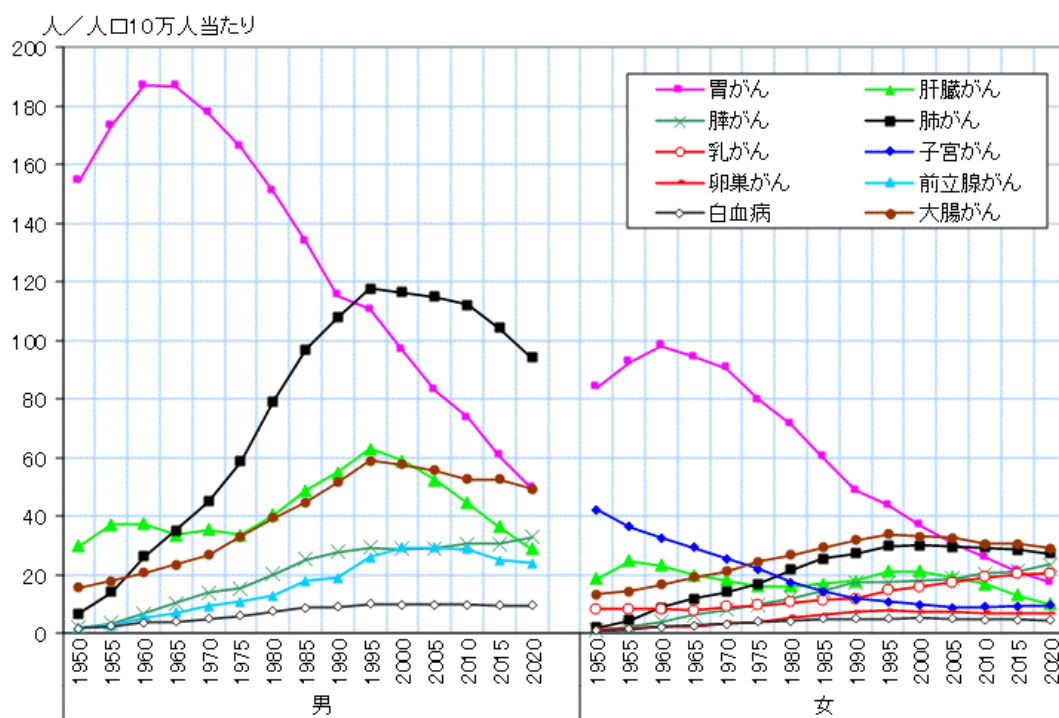
- 虚血性心疾患：約 30%
- 高血圧性心疾患：約 20%
- 弁膜症：約 15～20%
- 心筋症：約 10～15%
- 心房細動などその他：約 20%

という内訳になっています。」

とのことだ。虚血性心疾患（代表が心筋梗塞）はほぼ動脈硬化が原因で、高血圧性心疾患も動脈硬化が原因の高血圧が多いし、弁膜症にしても半分近くは動脈硬化が弁に及んだため生じる。心房細動も上述したように間接的に動脈硬化に関わるものがある。だから、心不全死も大半は動脈硬化がらみだ。なので、冒頭で「赤肉摂取で循環器死亡低下」というなら、肉食が動脈硬化を防ぐというメカニズムがあるとスッキリする。

なお、前回に肉食が大腸がんのリスクになると述べたが、下記の、主な部位別がん年齢調整死亡率（社会実情データ図録さま作成）によると（#5）、肉食が増えた 20 世紀後半に、便潜血検査や内視鏡の発展にも関わらず、男女とも大腸がん死（茶色グラフ）が増えている。

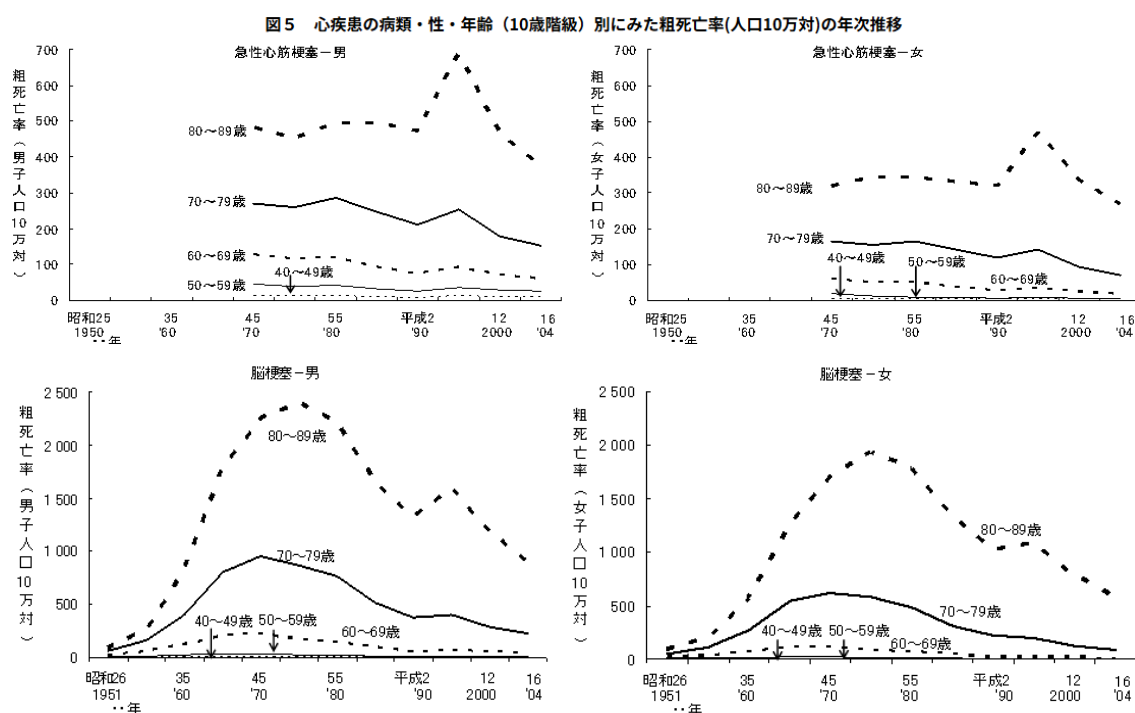
主な部位別がん年齢調整死亡率(人口10万対)の推移



(注) 肺がんは気管、気管支のがん、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸がんと直腸がんの計。年齢調整死亡率算出の基準人口は、2015年(平成27年)モデル人口によっている。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

ココで「年齢調整」をしないといけないのは、「寿命が伸びたからがん死が増えただけ」の影響を排除しないといけないからだ。なお、上記グラフで近年、男女とも胃がんが減っている理由は、高塩分食とピロリ菌がリスクと認知され、減塩、ピロリ除菌、さらに内視鏡の発達による早期発見によるものだろう。子宮がんが減っている理由は、その多くを占める子宮頸がんは HPV 感染がリスクと認知され、ワクチンによる予防、また子宮頸部細胞診の普及による早期発見によるものだろう。では、動脈硬化に関して同様の「年齢調整」をした心筋梗塞死、脳梗塞死のデータはあるかという、そのものズバリはないけど、厚生労働省のサイトに年齢階級別で調べたデータ（下記）があった（#6）。



これによると、肉食が増えた 20 世紀後半に、男女とも全年齢層で心筋梗塞死も脳梗塞死も減っている。もちろん、これには血圧測定の普及や塩分摂取減少などの啓蒙活動もあるのだろうが。でも、大腸がん同様に肉食が動脈硬化のリスクなら、「血圧測定や塩分摂取減少などの啓蒙活動にも関わらず」年齢調整した心筋梗塞死や脳梗塞死が増えていないとおかしいと思う。もっとも、「便潜血検査や内視鏡に比べて、血圧測定や減塩は広く大衆に普及しているから影響が大きい」という意見もあるかもしれないが。それにしても、肉食増加と心筋梗塞死や脳梗塞死はここまできれいに反比例しているのだ。だから、欧米人とは異なり、日本人レベルの食肉量なら、よく肉を食べる方が動脈硬化死が減るといえるのではないかな。

厚生労働省の統計によると（#7）、中年以降は死因の 1 位が悪性新生物であるが、90 歳を超

えると死因の1位は心疾患となる。前回述べたように百寿者がよく肉を食べるなら、高齢時に肉食により心疾患で亡くなるのを乗り越えたとも言えるわけで、やはり肉食が動脈硬化を予防するメカニズムがあれば知りたいと思う。これに関しては後編で自分の動脈硬化研究の紹介と併せて述べたい。

参考文献、URL：

- #1. <https://www.bioweather.net/health/cerinfarction/description>
- #2. https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000814.html
- #3. <https://www.sponichi.co.jp/entertainment/news/2021/08/09/articles/20210809s00041000324000c.html>
- #4. <https://www.sponichi.co.jp/soccer/news/2026/06/15/articles/20260615s00002009397000c.html>
- #5. <https://honkawa2.sakura.ne.jp/2158a.html>
- #6. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/sinno05/5.html>
- #7. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/suii09/deth8.html>