

魚介類を食べることのリスクとベネフィット

概要

昨年度は妊婦さんによるメチル水銀摂取のリスクについて調査し、わかりやすい情報提供のあり方について検討した。今年度はもう少し一般化して魚介類摂取によるリスクベネフィットについて、具体的なデータに基づいてわかりやすく解説して、食の安全と安心を考える材料として検討し提供することは大切と考える。

情報等

2004 年はじめの米国科学雑誌サイエンスに養殖サケ中の PCB、ダイオキシン他の有機塩素系汚染物濃度の国際比較の論文が掲載され、欧州産のサケは北米あるいは南米産のサケよりも危険度が高いとし、アメリカ環境保護庁が推奨する一ヶ月あたりの摂取限度の目安として、スコットランドの養殖サケでは毎月 0.1 回程度だが、アメリカアーカンソー州の養殖サケなら 8 回程度食べても良いとされ、数十倍の開きが報告された。

この論文には欧州の専門家から強い反論があり、たとえばフィンランドのダイオキシン研究第一人者の専門家は、毎月 110g 以上の養殖サケを食べる人とそうでない人の間では乳がんの相対リスクに差が見られなかったが、肝がんについては多く食べる人の相対リスクは少ない人の 5 分の 1 であるというデータを示し、魚を食べることによる全般的な健康へのベネフィットが大きいことを指摘した。

日本人は魚介類を多く摂取し、かつ近海ものについて PCB などのある種の有機塩素系汚染物濃度が高いことが知られている。日本が長寿国であり、かつ生活習慣病にかかる要因のひとつである肥満の人が比較的少ない理由として、相対的に肉食が少なく野菜や魚介類の摂取が多いことがあげられている。魚介類摂取によるリスクとベネフィットについて具体的なデータを示してわかりやすく解説する必要がある。

情報元

- ・ Global Assessment of Organic Contaminants in Farmed Salmon, Science 303, 9 January 2004, 226-9
- ・ Cancer Risk and Salmon Intake, Science 305 23 July 2004, 477 ほか

提案者：関澤委員