

癌の原因、デンマークでは食事が10% 日本では、食事が大部分を占める！？

デンマークでも癌で亡くなる人が多く居ます。

デンマークでは、食事が原因で癌になる人の割合は約10%と云われています。そんなことから、癌予防の一つとして食事に注意を払うことだということが判りました。

日本人の癌についてインターネットで検索したところ下記の記事が見つかりました。掲載者は誰だったか忘れてしまいましたが、日本人の食事と癌の関係についてインターネットに掲載されていた記事の紹介します。

「日本は世界から見たらガン大国と言われてます。
今や2人に1人の人ががんでなくなると言われていますが、それだけがんで亡くなるのは世界から見たら驚きです。特に若者ががんになる傾向が最近増えてきています。」

そのがんになる原因の大部分を占めるのが、食事と言われています。

日本は一見、食生活が恵まれているように見えますが、なぜこんなにもがんになってしまうのでしょうか。

できるだけ避けたい毒性の強い添加物にはどんなものがあるのか、どのような食品に使われているか調べてリストアップしてみました。

追記：できるだけ避けたい毒性の強い添加物はこの他にもたくさんあります。
ここにあるのはほんの一部です。

亜硝酸ナトリウム（発色剤）

ハム、ソーセージ、ベーコン、コンビーフ、いくら、すじこなどに使われる。

強い毒性があり、吐き気、下痢、貧血、中枢神経麻痺などの原因になる。遺伝子にキズをつける。

魚に含まれる第二級アミンと結合してニトロソアミンという強力な発ガン物質になる。

アメリカではベビーフードへの使用禁止。全面禁止も検討されている。

アスパルテーム（合成甘味料）

清涼飲料水、ガム、アイスクリーム、ゼリーなど。

ラットに経口投与して脳腫瘍、ウサギに経口投与して骨格異常が発生。

EDTA2 ナトリウム、EDTA カルシウム 2（酸化防止剤）

マヨネーズ、缶詰など。

カルシウム不足を起こし、血圧低下や胃腸障害の原因になることがある。

毒性が強く、催奇形性が見られる。

オルトフェニルフェノール（OPP）（保存料＝防カビ剤）

レモン、グレープフルーツ、オレンジなどの柑橘類。

睾丸肥大、肝障害等を引き起こす。ラットで膀胱がん、成長抑制。

繁殖能力への影響や、発ガン性などが動物実験で確認されている。
遺伝子にキズをつけることも認められている。アメリカでは使用禁止。

過酸化水素（殺菌、漂白）

かまぼこなどの水産練り製品、数の子など。

粘膜のただれや一過性食中毒症状をおこしたりする。マウスで発がん、ラットで強い急性毒性。染色体異常。遺伝子にキズをつける性質も認められている。

サッカリン、サッカリンナトリウム（合成甘味料）

清涼飲料水、ガム、練り製品、佃煮、漬物、アイス、菓子類など。

発ガン性物質であることが認められ危険性が高い。網膜に奇形を起こしたり、アレルギー（光過敏症）の原因になることもある。

遺伝子にキズをつける性質も認められている。

染色体異常。ラットで子宮がん、膀胱がん。カナダでは使用禁止。

ジブチルドロキシトルエン（BHT）（酸化防止剤）

乾燥魚介類、魚介塩蔵品、食用油脂、バター、チューインガムなど。

血清コレステロールの上昇や、異常行動の原因になることがある。遺伝子にキズをつける。染色体異常。新生児に無眼症の例有り。妊娠したネズミに与えて目のない子が生まれる。

臭素酸カリウム（小麦粉改良剤）

小麦粉、イーストフード、パンなど。昭和57年パン以外は使用禁止になった。

学校給食のパンに使われて問題になった。

これを使うと パンの焼き上がりが2時間位早く焼き上がるようになる。毒性の強い添加物。中枢神経麻痺。血球破壊。脾臓肥大。尿細管閉塞。下痢。嘔吐。遺伝子損傷。染色体異常。ラットで腎臓がん。

チアベンタゾール（保存料、防かび）

レモン、グレープフルーツ、バナナ、オレンジなど。

農薬として使われていたのが食品添加物として指定された。

めまい。嘔吐。貧血や肝障害の原因になる。

遺伝子損傷性や催奇形性も認められている。皮に残留し、洗ってもほとんど落ちない。

ブチルヒドロキシニアソール（BHA）（酸化防止剤）

バター。マーガリン。食用油脂。

昭和57年からパーム油以外使用禁止になる。アメリカの圧力により全面的禁止を取り消した。

マウス、ラットで歩行失調、呼吸促迫して死亡。染色体異常。変異原性。

遺伝子にキズをつける性質が認められている。発ガン性もある。

赤色2号、3号、104号、105号、106号（着色料）

菓子、かまぼこなどの練り製品、ソーセージ、福神漬け、チェリー、桜海老など。

赤色2号は強い発ガン性があるとしてアメリカで使用禁止。

赤色3号はそれよりも危険とさえいわれている。遺伝子損傷性も認められている。

黄色4号、5号（着色料）

たくあん、菓子、清涼飲料水など。

黄色4号は食品色素中もっとも大量に広範囲に使用され、全食用色素使用量の4割りを超える。食欲減退を起こす。遺伝毒性も認められている。

硝酸ナトリウム（発色剤、発酵調製剤）

チーズ、ハム、ソーセージ等。細菌によって少しずつ亜硝酸ナトリウムに変化するので、亜硝酸ナトリウムと同じ毒性がある。

安息香酸ナトリウム（防腐剤、保存料）

しょうゆ、清涼飲料水、キャビアなど。

けいれんや体重減少、運動失調、肝臓障害を起こす。遺伝子にキズをつけることが認められている

大量摂取を避けるよう気をつける。

イマザリル（防かび剤）

輸入柑橘類。肝臓、腎臓障害。

酢酸ビニル樹脂（ガムの基礎剤、皮膜剤）

ガム

ラット・マウスで発がん。皮膚炎。目に障害。

パラオキシ安息香酸エチル（防腐剤、保存料）

しょうゆを中心に、ソース、酢、バナナなど。

遺伝子にキズをつけ、奇形を起こす原因になることもある。

ソルビン酸カリウム（防腐剤、保存料）

かまぼこ等の魚肉練り製品、イカ、タコの熏製品、つくだ煮、煮豆、ジャム、ケチャップ、みそ、たくあん、かす漬けなど。亜硝酸と結合して新しい発ガン物質を作る。

遺伝子にキズをつけることが認められている。

デビドロ酢酸（防腐剤、保存料）

マーガリン、バター、チーズ。乳製品に良く繁殖するいろいろな細菌、カビ、酵母などの増殖をとめるために使われる。

毒性が強く外国では使用が一切認められていない。

エルソルビン酸ナトリウム（酸化防止剤）

ハム、ソーセージ、魚肉製品、冷凍魚介類、煮干し、バター、チーズなど。

遺伝子にキズをつける性質が認められている。

グルタミン酸ナトリウム（調味料）

あらゆる食品に多量使用。家庭用、飲食店用調味料。

めまい、しびれ、紅潮、目のかすみ、不安感、頭痛などを起こす。痛風。

マウスで脳神経細胞破壊。加熱により変異原性を示す。アメリカではベビー食品に添加

禁止。

メタ重亜硝酸カリウム（漂白剤）

干しあんず、干しすもも、干しパイナップル、水飴、甘納豆、むきえび、かんぴょうなど。下痢、血圧降下、骨髄萎縮、多発性神経炎をおこすことがある。遺伝子にキズをつける性質があることが認められている。

次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）

干しあんず、干しすもも、干しパイナップルなど。プールや浴槽などの消毒剤としても使われる。

発ガン物質トリハロメタンを作る物質となる。遺伝子にキズをつける性質も認められている

プロピレングリコール（溶剤）

生めん、イカやタコの燻製、たらこ、ジャム、ケーキ、チーズ、餃子の皮など食品添加物を溶かすためにも使う。

インスタントラーメン、うどん、餃子の皮の湿度を保つために、良く使われている。発ガン性や遺伝子にキズをつける性質も認められている。

【アトピー、喘息、じんましん、アレルギー性疾患の原因にもなっているもの
安息香酸、ソルビン酸（合成保存料）合成着色料 亜硝酸塩（発色剤）】

マイルール作りの参考に

×これだけは避けてたい 添加物早見表	
<p>アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物(甘味料) 脳腫瘍を増加させるとの指摘や、白血病やリンパ腫を起こすという結果（動物実験による）が出ている。</p>	<p>二酸化チタン(着色料) クレヨンや陶磁器の釉薬（うわぐすり）にも使われていて、食品に添加するものとしてふさわしいのが疑問。動物実験では、肺ガン発生率の増加が見られた。</p>
<p>アセスルファムK(カリウム)(甘味料) 2000年に認可された添加物で、砂糖の200倍の甘味がある。動物実験の結果から、肝臓や免疫に対するダメージが心配される。</p>	<p>亜硝酸Na(ナトリウム)(発色剤) ひじょうに毒性が強い化学物質で、発がん性のあるニトロソアミン類を発生させるおそれがある。</p>
<p>サッカリンNa(ナトリウム)(甘味料) 発がん性の疑いが強いいため、食品にはほとんど使われていない添加物</p>	<p>安息香酸Na(ナトリウム)(保存料) これを2%、および5%ふくむエサをラットに食べさせた実験で、5%群すべてが過敏状態、尿失禁、ケイレンなどを起こし死亡。そのため、食品への添加量が制限されているが、微量でも胃や腸などの粘膜への影響が心配される。</p>
<p>スクラロース(甘味料) 非常に分解されにくい化学物質なので、人間の体内にとりこまれた場合、全身に回って、ホルモンや免疫のシステムを乱す心配がある。</p>	<p>亜硫酸Na(ナトリウム)(漂白剤) ワインなどには酸化防止剤として添加されていて、「亜硫酸塩」と表示されている。毒性が強く、人間が4g飲むと中毒症状があらわれる。さらに神経にも影響し、動物実験では神経炎や骨髄萎縮が見られた。</p>
<p>カラメル色素 4種類あるうちの2種類には発がん性物質がふくまれている。でも、「カラメル色素」としか表示されず、どれが使われているかわからない。</p>	<p>臭素酸K(カリウム)(小麦粉改良剤・製造用剤) 動物実験によって、腎臓に腫瘍を、腹膜にがんを発生させることがわかっている。</p>
<p>タール色素 全部で12品目あり、たとえば赤3や赤106などがある。その化学構造や動物実験の結果から、どのタール色素も発がん性の疑いがある。</p>	<p>TBZ(チアベンダゾール)(防カビ剤) もともとは農業で、そのため安全性に問題あり。動物を使って毒性を調べたところ、催奇形性、すなわちお腹の子どもに先天性障害をもたらすことがわかった。</p>