

ブースターショット

一見異常な話のようでも、じっくり考えさせられる
健康志向ニュース

赤身の肉：何が不健康と言えるのか？



この月曜日に、自然科学者たちが最近の研究により、赤身の肉を食べることが死亡の危険性を高めることに関連すると発表した。しかし、この美味しそうなステーキの何が不健康の可能性があるというのか？（マーク・ポスター撮影/ロサンゼルス タイムズ）

補足



新しい研究によると、すべての赤身の肉が体に悪いと言っている。



これを噛みしめて！赤身の肉の研究において危険が菌に隠れている。



スクールランチは改善されている。

記事提供：ロサンゼルス・タイムズ紙 エリン・ブラウン記者

2012年3月14日 | 2:26 p.m.

3月12日の月曜日、ハーバード大学の公衆衛生学部の研究者たちが、赤身の肉を食べることが早死に至る高い危険性に関連していることを発表した。この研究のために、牛、豚、羊の赤身の肉を常食する参加者が、(20年以上にも及ぶ)長いデータ収集期間中に、死亡する確率が高かったと報告した。

では赤身の肉の中にある何が不健康を引き起こすというのか？

まだ誰も確実なことは言えないが、ハーバードの研究の著者たちはインターナル・メデシンのアーカイブにある論文の中に、(詳細は <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/full/archinternmed.2011.2287> 参照) いくつかの原因を記述している。

第一に、赤身の肉を食べることはすでに心臓病の発生に関連づけられていることである。牛、豚、羊肉の飽和脂肪とコレステロールが冠状動脈心臓疾患(詳細は <http://circ.ahajournals.org/content/122/9/876> 参照)の発生を引き起こす原因であると信じられている。赤身の肉に存在する鉄分のタイプはヘム鉄として知られ、このヘム鉄がすでに心臓発作と致死的な心臓疾患に関連づけられている。加工食品の肉類に含まれる塩分は血圧を上げ、心臓疾患の発生の要因になり得る。肉類の加工食品に使用される他のケミカル類は血管を損傷することにより心臓病の要因になるおそれがあるかもしれない。

赤身の肉は、すでに直腸および他の癌の発生に関連づけられている。ここで、再度、ヘム鉄がその原因として上げられる。他のタイプの鉄より簡単に体内に吸収され、高熱で肉が料理された時に作られてしまう化学的合成物のように、酸化作用を引き起こし細胞に損傷を与える。加工肉類に使われる保存剤も、自然科学者たちの指摘によると、体内に入ってから発癌性の合成物に変換してしまうために、その原因の一つにあげられている。

BOOSTER SHOTS ODDITIES, MUSINGS AND NEWS
FROM THE HEALTH WORLD

Red meat: What makes it unhealthy?



Scientists said Monday that eating red meat was associated with an increased mortality risk in a recent study. But what is it in a juicy steak that makes it potentially unhealthy? (Mark Boster / Los Angeles Times)

ALSO



All red meat is bad for you, new study says



Chew on this! Critics sink their teeth into red meat study



School lunch gets a makeover

By Eryn Brown, Los Angeles Times / for the Booster Shots blog
March 14, 2012 | 2:26 p.m.

On Monday, researchers at the Harvard School of Public Health released study results showing that red meat consumption was associated with a higher risk of early death. The more red meat -- beef, pork or lamb, for the purposes of the research -- study participants reported they ate, the more likely they were to die during the period of time that data collection took place (more than 20 years).

So what is it in red meat that might make it unhealthy?

No one is sure, exactly, but the authors of the Harvard study mention a few possible culprits in their [paper in the Archives of Internal Medicine](#). First, eating red meat has been linked to the incidence of heart disease. The saturated fat and cholesterol in beef, pork and lamb are believed to play a role in the risk of [coronary heart disease](#). The type of iron found in red meat, known as heme iron, has also been linked to heart attacks and fatal heart disease. Sodium in processed meats may increase blood pressure, which is a risk factor for heart disease. Other chemicals that are used in processed meats may play a role in heart disease as well, by damaging blood vessels.

Red meat has also been linked to increased risks of colorectal and other cancers. Again, heme iron could be a culprit — it is more easily absorbed into the body than other forms of iron, and can cause oxidative damage to cells — as could compounds that are created when meat is cooked at a high temperature. Preservatives used in processed meats also may play a role, scientists have said, because they convert into carcinogenic compounds in the body.