

## 赤身肉の代わりに鶏肉を摂取することで乳がんリスク低下の可能性

肉の摂取と乳がんのリスク上昇に関連があると考えられているが、一貫したエビデンスは示されていない。そこで本研究では、各種の肉類の摂取量、肉関連変異誘発物質と浸潤性乳がんの発症との関連について検討した。

Sister Study に参加した 42,012 例を対象に、肉の摂取に関する情報を質問票から得、平均 7.6 年間追跡した。試験への登録後 1 年以降に浸潤性乳がんと診断されたのは 1,536 例であった。解析の結果、赤身肉の摂取量増加は、浸潤性乳がんのリスク上昇と関連していた（最高四分位群 対 最小四分位群のハザード比 1.23、傾向の  $p=0.01$ ）。一方、鶏肉の摂取量増加は、浸潤性乳がんのリスク低下と関連していた（ハザード比 0.85、傾向の  $p=0.03$ ）。置換モデルにおいて、赤身肉の摂取を鶏肉の摂取に切り替えると、浸潤性乳がんのリスクが低下した（ハザード比 0.72）。調理方法、すなわちヘテロサイクリックアミンや赤身肉摂取に由来するヘム鉄と乳がんとの関連は認められなかった。

したがって、赤身肉の摂取量が多い人では少ない人に比べて浸潤性乳がんのリスクが高く、鶏肉は多く摂取する人が少ない人に比べてリスクが低下することが示された。また、赤身肉の代わりに鶏肉を摂取することで乳がんのリスクが低下する可能性も示唆された。

出典： International Journal of Cancer. 2019 Aug 6. doi: 10.1002/ijc.32547.