

低炭水化物食で発がんリスク上昇

これまで、低炭水化物食と発がんリスクについての長期的な研究はほとんどない。本研究では、日本の地域住民を対象に、低炭水化物食と発がんリスクについて前向き研究を実施し検討した。

日本の 10 の保健所管内に在住する 45-74 歳の 90,171 例を対象に、食物摂取頻度調査票をもとに炭水化物、蛋白質、脂肪からのエネルギー摂取の割合を調べ、低炭水化物スコア（0-10 点；スコアが高いほど炭水化物の占める割合が少ない）を算出した。中央値で 17 年間の追跡期間中に 15,203 例にがんが発生し、低炭水化物スコアが高いほど全部位のがんの罹患リスクは高くなり（ハザード比 1.08、傾向の $P=0.012$ ）、一方で、胃がんのリスクは低くなった（同 0.81、 $P=0.006$ ）。また、摂取した蛋白質と脂質が動物性か植物性かに分けてハザード比を算出したところ、動物性食品による低炭水化物スコアが高いほど全部位のがん、大腸がん、直腸がん、肺がんの罹患リスクが高くなる傾向があり（ハザード比は順に、1.08、1.11、1.24、1.16）、胃がんの罹患リスクは低くなる傾向があった（同 0.90）。植物性食品では、低炭水化物スコアが高いほど胃がんの罹患リスクが低くなる傾向があった（同 0.87）。

したがって、低炭水化物スコアが高いほど、すなわち炭水化物の摂取量が相対的に少ないほど発がんリスクが上昇することが示された。ただし、この結果は脂質や蛋白質の摂取が動物性のものか植物性のものかによって異なり、植物性食品由来では発がんリスクの上昇はみられなかった。

出典：Cancer Science. 2022 Feb; 113(2): 744-755.