

100歳図書室

えらべ！老衰！

第1巻

その食べ合わせ、
誰が言い出した？



この巻でわかること

第1章 体の中は、試験管とちがう

.....情報にふりまわされない、3つのものさし

4ページ

第2章 昔ダメと言われたのに、なぜ今は大丈夫？

.....納豆と生卵、お茶と鉄。常識が変わった理由

10ページ

第3章 こわい名前を、サイズで測る

.....「発がん性」って、どれくらいの大きさ？

16ページ

第4章 うわさと科学の、あいだ

.....そのうわさ、生まれた日がわかります

22ページ

——まずは第1章から。ものさしを、お渡しします。



はじめに

「体にいい」と言われていたものが、しばらくすると「実はダメ」に変わる。ネットを開けば、こわい健康の話がいくらでも流れてくる。何を信じればいいのか分からなくて、うんざりしていませんか。

この本は、答えを配る本ではありません。

「その話、どこから来て、どれくらいの大きさなの？」
——そう聞き返すための、ものさしをお渡しする本です。
ものさしさえ持っていれば、次に新しい話が流れてきたときも、自分で測れます。

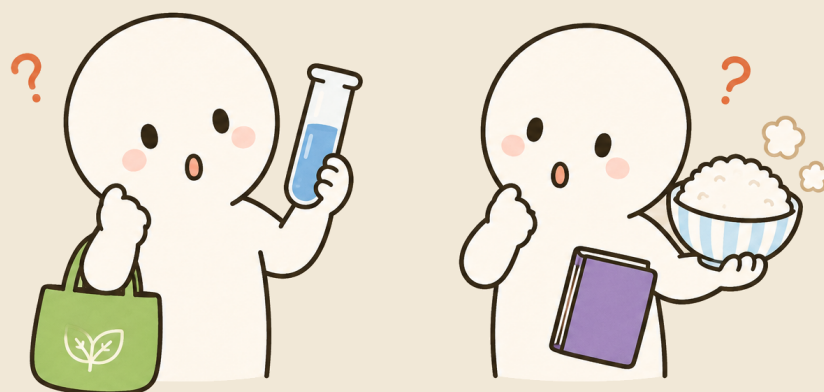
一気に読まなくて大丈夫。気になるページから、何度でも開いてください。

こわがるためではなく、選ぶために。



第1章

体の中は、 試験管とちがう



～情報にふりまわされない、3つのものさし～

こわさを、目もりで測る



では実際に、ハムやベーコンに入っているニトロソアミンは、どれくらいなのでしょう。日本食肉科学会がまとめています。

- ・「検出限界（0.5ppb）以下」。ppbは10億分の1という単位なので、0.5ppbは20億分の1。測ろうとしても、引っかかりにくいくらいのわずかさです。

- ・その量は、動物実験でがんのリスクが上がる最低量の、1000分の1以下。

ちなみに、日本人が1日に食べる加工肉は、およそ13g（ハム1～2枚ぶん）。

世界でいちばん少ないほうの国です。

名前の大きさと、実際のサイズは、こんなに違う。「ゼロか無限か」ではなく、目もりで見る。これが「サイズで測る」です。

——ただし、正直に書いておきます。ここで測ったのは

「ハムやベーコンに入っている量」。フライパンの中で新しくできる分を測った数字は、探しましたが、見つかりませんでした。「分からない」と聞くと、こわさが戻ってきそうになりますね。でも、あわてなくて大丈夫。ものさしは、まだ1本残っています。

出どころ：日本食肉科学会／国立がん研究センター