

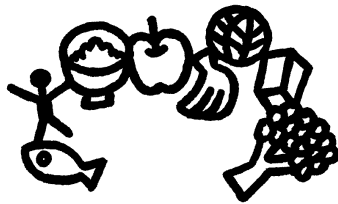
1996年に米ハーバード大学がん予防センターが発表したデータによると、米国人のがん死亡の約3割は食生活が原因とされています。野菜や果物を欠かさず、塩分やハム、ソーセージなどの保存肉の取りすぎに気をつけ、大豆や魚を含めてバランスのよい食事を心がけることが大切です。

がん社会 を診る

中川 恵一

日本の地域住民10万人を10年以上、追跡調査したデータを用いて分析した研究があります。野菜については、少量の摂取でも胃がんのリスクを下げる事がわかりました。ただし、たくさん食べても、リスクをさらに下げることにはつながらないようです。食道がんではキャベツ、大根、小松菜などの野菜の摂取

バランスよく食べ予防



イラスト・中村 久美

で、発がんのリスクが下がりました。とりわけ、たばこを吸い、お酒を大量に飲んでいる高リスクの人で効果が大きく、発がん率は約8倍から3倍へと大幅に低下しました。喫煙や飲酒量が多い高リスクのグループでは、野菜と果物の合計量が1日あたり100g増えると、食道がんのリスクが約20%低下していました。野菜による発がんの予防効果がもっとも顕著なのが、食道がんといえます。一方、肺や大腸のがんでは、野菜や果物を食べても食道ほどの効果はないようです。

芽キャベツなどのアブラナ科の野菜にがん予防効果があるという研究も発表されています。長野県での調査で、胃がんになった人ではブロッコリーの摂取が少なかったというデータが出ています。私もブロッコリーが好きなので、ある程度意識して食べるようにしています。

アブラナ科の野菜には「グルコシノレート」と呼ぶ成分が含まれています。これが分解されると、辛み成分である「イソチオシアネート」という物質に変わります。この物質に発がんを抑える効果があるようです。

また、豆腐や納豆などの大豆製品に含まれる「イソフラボン」には、乳がんや前立腺がんを防ぐ効果があり、イソフラボンの摂取が多い人では発症が少ないとのデータもあります。欧米に比べて日本人にこれらのがんが少ない理由の一つが、1人あたりの大豆消費量が世界有数である点なのかもしれません。

(東京大学病院准教授)