

がん社会 を診る

中川 恵一

最近、コンビニエンスストアの棚にクルミ、アーモンド、ピーナッツといったナッツ類が増えたような気がします。私も便利なパウチタイプをいつも持ち歩いて少しずつ食べています。

ナッツ類は、脂質を多く含み、少量でもカロリーの多い食品ですが、不飽和脂肪酸、カルシウムなどのミネラル、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。ひとにぎり(30g程度)のナッツ類を毎日食べることが勧められており、肥満の解消の他、メタボリックシンドロームや高血圧などの予防に効果があることが、多くの研究で確かめられています。

米国のルイジアナ州立大学の研究チームが1万4386人のデータを解析したところ、ナッツ類を日常的に食べている人は、そうでない人に比べ肥満が25%少なく、腹囲

減リスク食べてナッツ

が大きい人が21%も少ないことが示され、血糖を下げるインスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」も改善していることが示されました。さらに、ナッツ類にはがんの予防効果もあるという研究結果も出ています。ハーバード大学などの研究チームはナースをはじめとした医療従事者12万人近くを追跡したところ、ナッツを多く食べるほど全死亡率が減少し、がん死亡も有意に少なくなることが分かりました。もちろん、喫煙や運動などの生活習慣や果物や野菜の摂取量など、がんに関わるほかの要素の影響を排した上での結果です。

また、メイヨークリニックとミネソタ大学の合同研究チームが、食事と発がんリスクとの関連を調べた36件の研究を、統合的に分析する「メタアナリシス」という解析をしたところ、がんの罹患(り)かんにリスクはナッツによって有意に減少することが明らかになりました。特に子宮体がんの発症リスクは42%も減っていました。すい臓がんでは32%、直腸がんでは24%減少し、がん全体では15%減と見積もられました。

カロリーの高いナッツで肥満のリスクが減るのは、満腹感を得られ食事の量が減るからだといわれていますが、個人的な体験からも納得です。がん予防のメカニズムは分かっていますが、がんのリスクを高める肥満やインスリン抵抗性を改善することがポイントかもしれません。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美