

前回のコラムでお伝えしたように、極端な菜食主義はがんの予防でもマイナスです。では、どんな食事が理想的なのでしょう？

まず、塩分を控えることで胃がんの危険が減ります。特にピロリ菌の感染がある人が、イクラ、塩辛、練りウニといった「塩蔵品」をとりすぎると、胃がんのリスクが高まるのが分かっています。

次に、野菜・果物は、食道がんをほぼ確実に減らしませす。野菜・果物は、できるだけ毎日食べましょう。野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分を毎日食べれば十分です。

とりわけ、ブロッコリーやキャベツなどアブラナ科の野菜にがんの予防効果があると

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

# 塩分控ええ、野菜とたんぱく質

いうデータが集まっています。日本人のデータでも、胃や大腸などのがんになった人たちはブロッコリーを食べない傾向がありました。

私は猫舌ですが、熱い飲み

られています。日本人の場合には肉の摂取量が限られており、心配はまずありません。

肉や魚などの焦げには、ヘテロサイクリックアミンなど発がん性のある物質が微量ながら存在します。しかし、普通の食生活の中で焦げを食べなくても、がんがでやすくなる心配はまずありません。なお、大根おろしに含まれる酵素が

まれる「大豆イソフラボン」が乳がんや前立腺がんを防ぐというデータもあります。肉ばかりでなく、魚や大豆も含めてバランスよくたんぱく質をとることが大切です。

1960年、75年、90年、2005年の日本人の平均的メニューを用意し、実際に調理したものを粉末化してマウスに8カ月間食べさせた実験があります。その結果、75年ごろのメニューを食べたマウスが一番長生きで、がんも少なかったことが分かりました。

75年当時の食事は伝統的な和食に肉や卵がプラスされ、理想的なバランスが得られました。これが日本人の長寿化に大いに貢献したはずで

す。また、味噌や納豆などに含

(東京大学病院准教授)