

野菜や果物は心筋梗塞や脳卒中の危険を減らすほか、がんの予防にも有効です。特に食道がんのリスクはほぼ確実に下がりますし、胃がんでもその可能性があります。しかし野菜や果物の摂取量は減少傾向にあり、問題です。

では、忙しい私たちでも手軽に飲める野菜ジュースやフルーツジュースでも、野菜や果物と同じような効果が得られるのでしょうか？

2013年に日本人研究者が発表した大規模な観察研究では、果物をとっている人ほど糖尿病のリスクが低下していました。糖尿病はがん全体のリスクを約2割高めます。膵臓(すいぞう)や肝臓のがんは約2倍に高まりますか

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

工する際に不溶性の食物繊維などが取り除かれてしまっためかと推測されます。

野菜ジュースでも、がんを予防する効果は野菜そのものを食べるほどは期待できない可能性もあります。なお、野菜の摂取は生野菜である必要はなく、野菜いためでも野菜スープでも構いません。

果物に含まれる果糖は血糖

はダイエット効果があることが証明されています。

緑黄色野菜や果物に多く含まれるβカロテンをサプリメントとして服用すると、肺がんのリスクがかえって上昇することが明らかになっています。さらに、βカロテンは心筋梗塞の死亡率も高めることが分かりました。

クルミなどのナッツ類はがんを防ぎ、健康にプラスですが、ナッツ類に多く含まれるビタミンEのサプリメントを取りすぎると逆に死亡率が上昇します。

日本人は食品に含まれる成分に惑わされがちですが、実は、有益な食品そのものを食べるのが一番なのです。

(東京大学病院准教授)

野菜ジュースは予防にいい？

ら、果物をとればがんのリスクも減るものと思われま

この研究では特にブルーベリーが有効でしたが、興味深いことに、フルーツジュースをたくさん飲んで

糖尿病の頻度が高くな

ました。別の研究でも、毎日フルーツジュースをコップ1杯飲むと、糖尿病のリスクが7%高くなる

値を上昇させますが、果物

まるごと食べれば血糖値はそれほど上がりません。最近ブームの「糖質制限ダイエット」でも果糖は嫌われ者のよ

すが、加工していない果物