

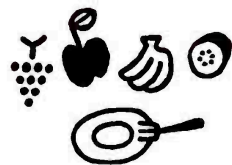
果物は糖尿病の他、がんの予防に有効です。とくに、食道がんのリスクは、ほぼ確実に下がります。胃がんや肺がんでもリスクが下がる可能性があると考えられます。

アルコールは食道がんのリスクを増やすことが分かっています。ですから、お酒が好きならば意識して果物を取るようになっています。しかし、飲酒の影響を果物でチャラにはできませんので、誤解なきようお願いいたします。

さて、この連載でも紹介したことがありますが、果物を食べている人では糖尿病のリスクは低下しますが、フルーツジュースをたくさん飲む人では逆に糖尿病のリスクは上がってしまいます。

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

果物、そのまま食べて健康に

フルーツジュースなど、糖を含む飲み物と発がんについての関係はこれまで報告がありませんでした。しかし、7

月、砂糖入りの飲料の摂取とがんの発症リスクに関連があるという調査結果が発表され、話題となっています。約10万人のフランス人(79%は女性)を対象としたこの研究では、砂糖入りの飲料と、がん全般および各臓器のがん

その結果、フルーツジュースを含む砂糖入り飲料を1日あたり100gほど多く摂取すると、がん全般の発症リスクは18%上昇し、乳がんではリスクが22%上昇することが分

果物に含まれる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。果物や野菜は、加工しないで、そのままのごと食べることが一番よいのだと思います。(東京大学病院准教授)

の発症との関連を調査しました。試験参加者がオンライン上で回答した飲食記録をもとに、各日の1日の砂糖入り飲料(果汁100%ジュースを含む)の摂取量を計算します。最長で9年にわたる追跡調査から、砂糖入り飲料1日の消費量とがん発症の関連を調べました。

健康的なイメージがある果汁100%のフルーツジュースでも、がん全般のリスクを12%高めることが確認されました。100%フルーツジュースにも、砂糖入り飲料と同じくらいの糖分が含まれています。とくに、濃縮還元タイプの100%フルーツジュースでは、種類によって、加糖も認められています。