

# 野菜不足は主な原因にならず

## がん社会 を診る

中川 恵一

ん。「肉を食べるとがんになる」「野菜はがんを防ぐ」といったイメージが浸透しているようです。

完全菜食主義者の「ビーガン」が世界的に増えており、日本でも、「マクロビオテック」が若い女性を中心に支持されています。しかし、菜食主義者にはがんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。

とくに65歳を超える高齢者では、肉や乳成分などを食べる

て、たんぱく質を十分摂ることが、がんの予防にもつながります。

国立がん研究センターの研究でも、野菜不足が原因とされるがんの割合は、男性で0・3%、女性で0・1%にすぎません。果物不足の影響はさらに低く、男性で0・1%、女性ではほぼゼロです。

一方、男性の場合、発がん要因の24%が喫煙、8%が飲酒ですから、いかに野菜、果物不足の影響が小さいか分かります。残念ながら、「野菜でがん予防」は幻想に近いと言えるでしょう。

ただ、私自身は野菜や果物が不足しないように努めています。好きなお酒でリスクが

上がる食道がんを、野菜や果物は「ほぼ確実に減らす」と

45〜74歳の日本人男性4万人弱を長期間追跡した「コホ

ート研究」の結果、野菜や果物をたくさん食べるグループでは、少ないグループに比べて、食道がんのリスクがほぼ半減していました。

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とくに大きく、発がん率は約8倍から3倍へと大幅に低下しました。私のようにたばこを吸わない酒飲みの場合でも、食道がんのリスクは有意に低下していました。

野菜による発がんの予防効果もとても顕著なのが、食道がんといえます。熱々の食べ物に食道がんを「ほぼ確実に増やす」とされ、冷まして食べることも大切です。

野菜や果物は、がん予防の点では多くを期待できませんが、がん以外の生活習慣病を含めると、やはり、不足しないことが推奨されます。

野菜とは逆に、がんを増やすと思われがちの「肉」について、次回、取り上げたいと思います。

数回にわたって、がんの予防について考えてみます。

がんにならなければ、がんで死ぬこともありませんし、早期発見の必要もなくなるわけですから、多くの人が関心を持つテーマの一つです。

とくに、どんなものを食べるたらよいのか、よく聞かれます。私は、肉も野菜もバランスよく食べることをお勧めしています。

しかし、がんと診断された途端、一切肉を口にしなくなる患者さんは珍しくありません。



イラスト 中村 久美