

がん

を遠ざける 食習慣

Vol.
3

津金 昌一郎

国立がん研究センター 社会と健康研究センター長

【つがね・しょういちろう】1955年、東京都に生まれる。慶應義塾大学医学部卒業、医学博士。専門は、がんの疫学研究（がんの原因究明と予防に関する研究）。ハーバード大学疫学および栄養学教室客員研究員、厚生労働省・文部科学省の研究班長等を歴任。主な著書に『科学的根拠にもとづく最新がん予防法』（祥伝社、2015年）『「がんになる人 ならない人」科学的根拠に基づくがん予防』（講談社、2004年）『なぜ、がんになるのか？その予防学教えます。』（西村書店、2009年）等がある。

野菜・果物不足にならない

野菜・果物摂取が少ない食習慣は、口腔、咽頭、喉頭、食道、胃、肺（果物のみ）のがんに加えて、循環器疾患のリスクを上げることが分かっています。ただし、多く摂れば摂るほど良いというエビデンスはほとんどなく、概して、摂取量が少ないグループのリスクが高いという報告が多いのが現状です。

野菜・果物と死亡リスクとの関連を検討した国内外の16のコホート研究を合わせた分析では、1日当たりのサービング数（皿数）が増えるほど総死亡リスクが低下する傾向が示されると共に、5～6サービング以上での更なるリスク低下は見られませんでした。

また、胃がんとの関連を検討した私たちの研究においても、ほとんど食べないグループでリスクが高い一方で、多ければ多いほどリスクが低下する傾向は見られませんでした。

野菜・果物には、ポリフェノール、カロテノイド、ビタミン、ミネラル、イソチアシネート、葉酸、食物繊維などの様々な成分が含まれており、それらの成分が持つ抗酸化作用、発がん物質の解毒作用、DNAの正常な複製維持、インスリン抵抗性の改善などの作用により、がんの予防に役立っているものと推測されます。

ただし、どの成分が、どの位の量で、どのような人において、がんの予防に有効かなど分かっていないことが多く、単一の成分だけに注目するだけの科学的

根拠は揃っていません。一方、サプリメントでβ-カロテンなどの特定成分を大量に摂ると、かえってがんや死亡リスクが上がるということが分かっています。

野菜・果物については、合わせて毎日400g程度（例えば、野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい）摂ることが推奨されています。日本人の平均摂取量は、2013年の国民健康・栄養調査では、野菜類：283g（男性296、女性272）、果実類：117g（男性106、女性125）であり、平均では400gでした。しかしながら、年代別では、特に、20～49歳の世代は300g程度にすぎないので、もう少し多く摂る必要がありそうです。

