

健康寿命を延ばす 食養生

vol. 3

「がん」を防ぐ食事とは

2

2020年、わが国で「がん」で亡くなった方は約38万人。死亡原因疾患の第1位です。一生のうちで「がん」と診断される率は、男性で65%、女性で50%となっています。残念なことに、「がん」の罹患者や死亡者は年々増える傾向にあります。これは日本人の高齢化が進んでいることが一つの理由とされていますが、できれば「がん」にならずに一生を終えたいものです。

喫煙と発がんとの関係については広く知られていますが、食事の内容と発がんとの関係についても多くの事実が明らかにされてきています。国立がんセンターの疫学調査では、**塩漬け料理が好物の方は胃がんになりやすい**ことが確認されています。また海外の研究では、**赤身肉や加工肉の取りすぎが発がん率を高く**することが知られています。

野菜類を多く取ることは、ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給だけでなく、それぞれの野菜が持つ特殊な栄養素を補給できる点で、「がん」を防ぐために優れた食習慣です。中でもブロッコリーや人参、玉ねぎには、解毒を進める成分や強い抗酸化作用のある成分が含まれていますので、日常的に摂取したいものです。また、野菜類に含まれるビタミンCにも発がんを抑制する働きがあることが知られています。腸内フローラという名前でも最近よく聞かれる**腸内細菌叢**（腸内の細菌の群れ）を**良好な状態に保つ**ことは、**発がんを防ぐための重要な手段**です。和食には、味噌や納豆といった優れた発酵食品が多くありますので、これらを上手に利用することは、腸内細菌叢のバランスを保つ上で極めて重要です。赤身肉や加工肉が発がん率を上昇させる一つのメカニズムに、腸内細菌叢の乱れが指摘されています。

カレー粉のスパイスの一つであるターメリックには、肝機能をサポートし、発がんを抑制する働きのあるクルクミンと呼ばれる成分が含まれます。同様に、ニンニクやショウガなどの薬味と呼ばれる食材には、健康増進作用とともに発がんを予防する働きがあるとされています。こうしてみると、日本人の国民食とも言える**カレーライスには発がんを抑える働きがありそうです**。

緑茶は薬草として伝来した歴史があるように、**発がんを抑制する働きがある**ことが広く知られています。さらに、緑茶に含まれる薬効成分であるカテキンには抗がん剤の作用を強めて治療効果を高めることも報告されています。緑茶を多く飲む習慣のある静岡県は、がん患者が日本一少ないことでも知られています。

砂糖類の取りすぎが発がんにつながるというデータはありませんが、**糖尿病患者では発がん率が上昇**する事実はありますので、甘味や糖質類の取りすぎには注意したいものです。がん細胞の特徴は、酸素がなくても糖分からエネルギーを作ることができることです。すなわち**血中酸素が少なめで、糖の濃度が高い状態は、がん細胞を増やししやすい環境**とも言えます。



満尾クリニック院長
満尾 正

【みつお・ただし】
北海道大学医学部卒。
ハーバード大学研究員、
救急振興財団教授を経て
現職。医学博士、日本キ
レーション協会代表、日
本抗加齢医学会評議員。