



食で健康

がんの知識を深めよう!

～がんのリスクを防ぐ食べ物・飲み物とは～



規則正しい食生活を

栄養のバランスが取れた規則正しい食生活を送ることは、がんの予防を含む健康づくりの基本です。どのような食事ががん発症のリスクに影響するのか、国内外で研究されています。医学的根拠に基づき、食べ過ぎや飲み過ぎを控えたほうが良いもの、積極的に食生活に取り入れたいものなどについて、産業医科大学医学部第一外科学教室 講師の佐藤典宏先生に伺いました。

Adviser 産業医科大学医学部第1外科学教室講師、
外来医長

佐藤典宏 さん

1993年、九州大学医学部卒業。外科医として研修後、九州大学大学院へ入学。学位（医学博士）取得後、2001年から米国ジョーンズ・ホプキンス大学医学部にてがんの分子生物学を研究。06年から九州大学大学院医学研究院先端医療医学部門腫瘍制御学分野助手、12年から産業医科大学助教を経て、現職。『手術件数1000件超の名医が教える がんにならないシンプルな習慣』（青春出版社）など著書多数。



下の1～8の問題について、正しいと思うものは○、間違いと思うものは×で答えてみましょう。

1	熱い飲食物は食道がんのリスクを高める	○	×
2	どんな肉類でも積極的に摂ることで、がんの予防に効果がある	○	×
3	魚はさまざまながんの発症リスクを減らす	○	×
4	野菜は1日1皿分だけでも摂れば、がんの予防に効果がある	○	×
5	ブロッコリーやキャベツなどアブラナ科の野菜は、がんの予防に効果がある	○	×
6	オリーブオイルは、がんの発症リスクを低下させる	○	×
7	100%フルーツジュースは、がんの予防に効果がある	○	×
8	コーヒーは、がんのリスクを低下させる	○	×

1. 熱い飲食物は食道がんのリスクを高める →正解は「○」

「非常に熱い飲み物（65℃以上の飲み物）には、恐らく発がん性がある」ということを、WHO（世界保健機関）のがん専門機関であるIARC（国際がん研究機関）が2016年に発表しています。食道がんの予防のためにも、熱いものは冷ましてから飲食することが大切です。

2. どんな肉類でも積極的に摂ることで、がんの予防に効果がある →正解は「×」

がん予防や健康維持のために大切なのは、加工肉や赤肉を「食べ過ぎない」ことです。加工肉は毎日食べるのではなく2～3日に1回程度にする、牛肉や豚肉も毎日食べるのではなく2日に1度は鶏肉や魚に替える、といった工夫をしましょう。

赤肉には鉄分や亜鉛などのミネラル、ビタミンB12などが豊富に含まれています。バランスよく取り入れましょう。

3. 魚はさまざまながんの発症リスクを減らす →正解は「○」

オメガ3脂肪酸（特にEPAやDHA）を豊富に含む、サバ、イワシ、アジ、サンマ、ブリ、カツオなどの青魚を、焼き魚や刺し身など好みの調理法で

毎日の食事に取り入れると良いでしょう。また、手軽に摂取できるイワシやサバ、サンマの水煮やかば焼きなどの缶詰を活用するのもおすすめです。

4. 野菜は1日1皿分だけでも摂れば、がんの予防に効果がある →正解は「×」

日本では40～59歳の日本人男女約4万人を対象に、野菜・果物摂取と胃がん発生率との関係を調べた研究が行われ、全ての種類の野菜の摂取量が最も多いグループと、最も少ないグループを比べたところ、最も多いグループでは胃がんの発症率が約25%低くなったことが報告されています。

食事とがんの関連の研究を評価するWCRF（世界がん研究基金）とAICR（米国がん研究協会）は、野菜と果物を合わせて1日400g以上摂ることを勧めています。目安は、野菜（サラダや野菜がメインの料理）1皿（70g）を5皿分（350g）と、果物1皿分（100g）で、1日400g以上になります。「1日野菜5皿、果物1皿」と覚えておくといいでしょう。

5. ブロッコリーやキャベツなどアブラナ科の野菜は、がんの予防に効果がある →正解は「○」

ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、大根、小松菜、白菜、チンゲン菜、芽キャベツ、ケールなどのアブラナ科野菜には、イソチオシアネートというがんのリスクを下げる可能性のある成分が含まれています。中でもブロッコリースプラウト（ブロッコリーの新芽）などに多く含まれるスルフォラファン（イソチオシアネートの一種）には強力な抗酸化作用があり、がん予防効果についての研究が進んでいます。

45～74歳の約9万人の日本人を対象とした研究では、アブラナ科野菜の摂取量が最も多いグループは、最も少ないグループと比べ、がんによる死亡リスクが16%低下したと報告されています。

6. オリーブオイルは、がんの発症リスクを低下させる →正解は「○」

オリーブオイルに含まれるビタミンEやポリフェノールには、強力な抗酸化作用や抗炎症作用があ

り、生活習慣病やがんの予防に有効であると考えられています。

一方で、バターやラード、ヤシ油、パーム油といった飽和脂肪酸は、摂り過ぎるとがんのリスクを高めることが国内外の多くの研究で報告されています。

7. 100%フルーツジュースは、がんの予防に効果がある →正解は「×」

ジュースやソーダ類などの砂糖入り飲料は、がんのリスクを高めるという研究報告が数多くあります。「100%フルーツジュースであれば、果物そのものなので問題ないのでは？」と考える人も多いかもしれませんが、フルーツジュースの果汁は、果物に含まれる食物繊維などが取り除かれ、ほぼ果糖のみとなっています。たくさん摂ることにより短時間で血糖値が急上昇したり、老化を促進させるAGEs（終末糖化産物）という物質を作り出したりする要因となります。砂糖の摂り過ぎはがんに限らず、肥満や生活習慣病のリスクを高める要因となります。

8. コーヒーは、がんのリスクを低下させる →正解は「○」

緑茶にはがん予防効果があると言われていますが、医学的な根拠はまだ不十分なのが現状です。一方で、コーヒーによるがん予防効果については、国内外の研究によって明らかにされています。

9万452人の日本人の中高年男女を対象に、コーヒーの摂取と肝臓がんの発症率との関係について調べた大規模な研究では、コーヒーをほとんど飲まない人に比べて、ほとんど毎日飲む人は肝臓がんのリスクが約半分に減少したことが報告されています。さらに1日5杯以上飲む人では、肝臓がんのリスクは4分の1にまで低下していました。ただし、砂糖入りの市販のコーヒー飲料などは摂り過ぎないように注意が必要です。自分でコーヒーを淹れる場合もできるだけ砂糖は入れずに、ブラックコーヒーを飲むのがおすすめです。

