

# 食卓から がん予防

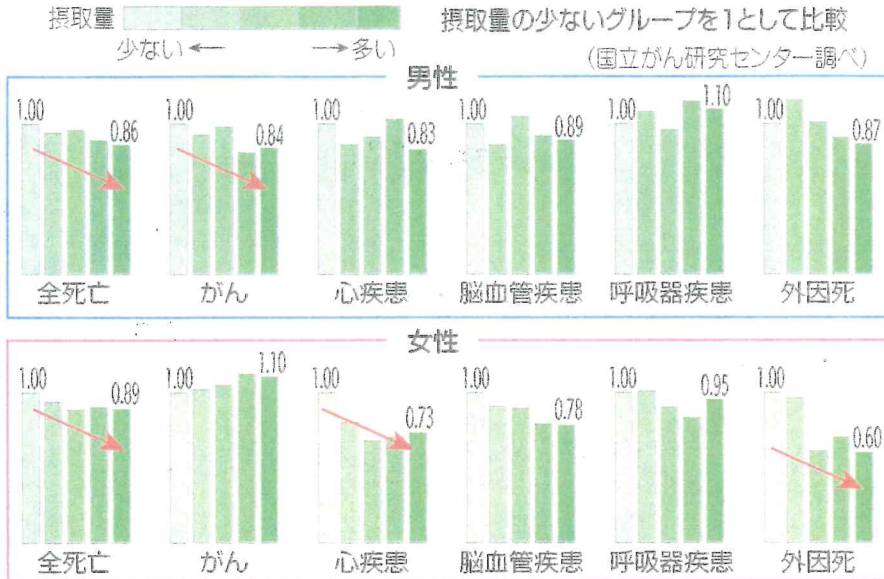
井藤久雄

アブラナ科の野菜といえ  
ば、ブロッコリー、キャベ  
ツ、芽キャベツ、菜の花、  
大根、カブ、白菜、チンゲ  
ンサイ、小松菜、野沢菜な  
どが挙げられます。身近な食  
材が多く、わが国では約60  
種が自生しています。種子  
は40〜45%の油を含み、明  
治時代までは最も重要な植  
物油でした。

アブラナ科の野菜には、  
他の野菜にはないグリコシ  
ノレートというファイトケ  
ミカルがあります。食べる  
と、体内で辛み成分である  
イソチオシアネートに分解  
され、がん予防、抗炎症、  
抗酸化作用を發揮します。  
「台所のドクター」とも言  
われています。  
がん予防などの効果を3  
階層で示す「フード・ピラ

## アブラナ科の野菜①

アブラナ科野菜摂取と疾患別死亡リスクの関連



# 健康維持効果を期待

「ミッド」では、キャベツが  
上段、その他は中段に記載  
されています。このため、ア  
ブラナ科の野菜摂取とがん  
発生リスクとの関連が欧米  
を中心に1990年ごろか

ら活発に研究されました。  
96年から21世紀初頭まで  
の間に発表された87の研究

18年4月、国立がん研究  
センターはアブラナ科野菜  
の摂取量とがんを含む生活  
習慣病疾患別死亡との大規  
模コホート研究の結果を公  
表しました。対象は45〜74  
歳の男女8万8184人、  
追跡調査期間は約17年間  
で、この間に1万5349  
人が死亡しています。

では、肺がん、大腸がん、  
乳がん、前立腺がんなどの  
発がんリスクに関しては評  
価が定まらなかった、と言  
っていいでしょう。このた  
め、国際がん研究機関(I  
ARC)は2004年に以  
下の見解を発表しました。

全死亡リスクは、アブラ  
ナ科野菜の摂取量が最も多  
いグループで、最も少ない  
グループに比較して男性で  
14%、女性で11%低いこと  
が示されました(図)。が  
ん死亡に関しては、男性で  
低下していましたが、女性  
では低下傾向は見られませ  
ん。統計学的な有意差(明  
確な差)はないものの、む  
しろ増加していました。

「アブラナ科の野菜の成  
分には、その作用や動物実  
験からがん予防の可能性が  
ある。人の胃がんや肺がん  
のリスクをある程度下げる  
という限定的なエビデンス  
(証拠)もある。しかし、  
その効果は野菜や果物を汎  
山摂取する効果には及ばな  
いであろう」

アブラナ科野菜には健康  
維持効果が期待されます。  
週日に単身赴任している私  
は、昼は管理栄養士が立て  
た献立の定食を、夜はプロ  
ツコリーとキャベツのざく  
切りを隔日で食べていま  
す。調理が簡単で、焼酎の  
湯割りにも合います。

次回は国立がん研究セン  
ターの大規模コホート研究  
から、大腸がん、肺がんと  
アブラナ科野菜の関連を紹  
介します。  
(公益財団法人広島がんセ  
ミナー理事)

つまり、アブラナ科野菜  
にがん予防の過剰な期待を  
かけることはできない、と  
評価したのです。

女性では心疾患と外因死  
が低下しており、その減少  
分ががん死の増加に反映さ  
れたのでしよう。女性で外  
因死が減少しているのは、  
認知機能改善、抗うつ予防

【本日のメッセージ】  
アブラナ科の野菜を十分  
量摂取することで、男性  
ではがん死の減少が期待  
されます。食べる量が多  
いほど全死亡数が減少し  
ているのは男女共通で、  
アブラナ科野菜は健康維  
持に有効な野菜です。