

今日は国立がん研究センターが発表したアブラナ科野菜の摂取と大腸がん、肺がんの関係について紹介します。

研究は食事に関する質問票の回答を解析しています。アブラナ科の野菜11種類(キャベツ、大根、小松菜、ブロッコリー、白菜など)の総摂取量を推定し、最も摂取量の少ないグループまで4段階に分類。がんにかかるリスクを比較しています。

○ ○ ○
大腸がんに関しては約2612人が大腸がんと診断されました。解析の結果は男女とも、アブラナ科野菜の摂取量と大腸がんのり

スクに関連はなかったので、女性では摂取量が多くなると統計的な有意差(明確な差)はないものの、結果がんのリスクが低下する傾向がありました。男性で

は肛門から最も遠い上行結腸がんのリスクが低下する傾向がありました。男性では肛門から最も遠い上行結

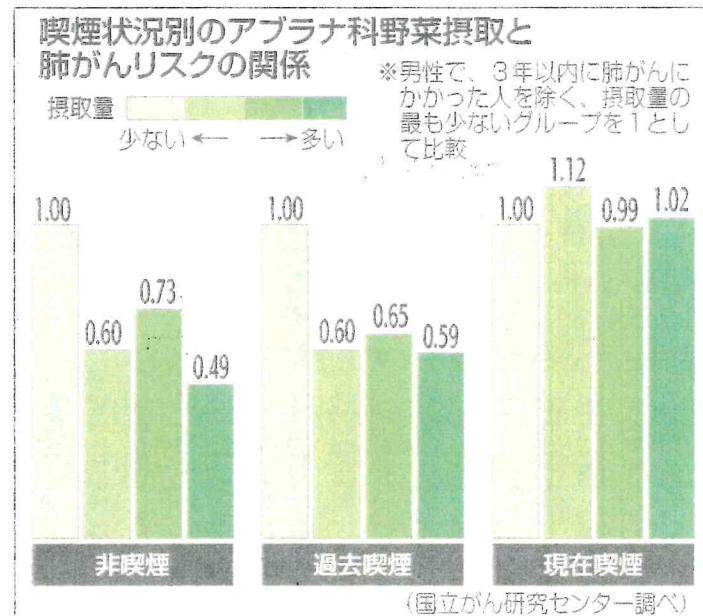
及していますが、十分な説明はできていません。次に肺がんです。12年までは肺がんとの関連に言及していません。調査開始時に微

小な肺がんが存在していた可能性が高いからです。図を見てください。アブ

ラナ科野菜には、イソチオシアネートのほかに、葉酸、ビタミンC、E、カロテンなどが含まれており、非喫煙者では肺がん予防効果が発揮された可能性が示唆されます。喫煙者はアブラナ科野菜のがん予防効果が喫煙で相殺されたのかもしれません。がん予防効果は期待できそうです。

科野菜摂取量と肺がん発生率に1499人が肺がんと診断されています。ただし、調査開始から3年内に肺がんと診断された人は除外されています。アブラナ科野菜を週に少なくとも1回取るように勧めています。

肺でリスク低減効果



男性の非喫煙者では、肺がんリスクが51%も低下していました。過去喫煙者でも肺がんリスクが41%低くなっています。現在喫煙者は肺がんリスクは低下していません。

私は過去喫煙者です。禁煙して20年近くなります。が、喫煙していた当時の感覚がいままだに残っているように思われます。ニコチンの依存性が強いことの裏返しです。幸い、肺がんリスクは非喫煙者並みになつて

います。アブラナ科野菜は両者に含まれています。アブラナ科野菜には小松菜やブロッコリー、淡色野菜には大根や白菜があります。

アブラナ科野菜に限定しません。いくつかの疫学的研究の結果から、成人はリスクに相関はありません。女性は喫煙率が低く、また、受動喫煙の影響が考慮されていないことが影響

いたのでしょう。アブラナ科野菜には、イソチオシアネートのほかに、葉酸、ビタミンC、E、カロテンなどが含まれております。喫煙者はアブラナ科野菜のがん予防効果が喫煙で相殺されたの

でしょう。禁煙の重要性が改めて重視されます。



野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分類され、1日に前後者を1~2kg、後者を2~3kg食べることが推奨されています。(公益財団法人広島がんセ

【本日のメッセージ】
禁煙+アブラナ科野菜摂取で肺がんのリスクが低下します。意識してアブラナ科野菜を食べましょう。私は1日70~80gを日安にすることをお勧めします。