

# 食卓から がん予防

井藤久雄

がん予防効果の期待度だけで見ると、ニンニクは東の横綱、大豆は西の横綱、と言っているでしょう。

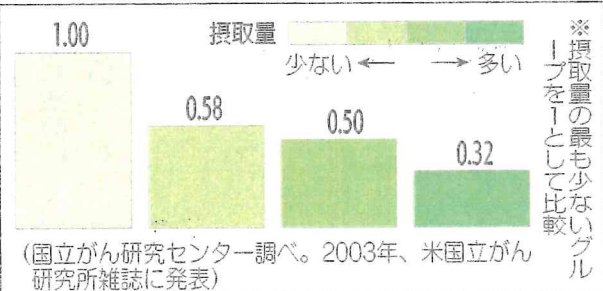
大豆は「畑の肉」といわれるようにタンパク質が豊富で、動物性タンパク質との組み合わせでアミノ酸バランスが良くなります。体に良い不飽和脂肪酸が含まれ、食物繊維も豊富です。豆腐、納豆、油揚げ、枝豆、みそなどの大豆製品を摂取することで、高タンパク、低脂肪、低カロリーの食事が可能になります。

日本人は米国人に比較して乳がんや前立腺がんが少ないのはなぜか？ 1980年代、日米の研究者は競って解明に取り組みました。注目したのは日本人がよく食べる大豆製品です。

大豆に含まれる大豆イソフラボンは化学構造が女性ホルモンの卵胞ホルモン(エストロゲン)に類似しており、「植物エストロゲン」に似た働きをします。

## 大豆①

閉経後女性における大豆イソフラボン摂取と乳がん発生率との関係



# 適量取れば効果顕著

がんは乳腺細胞が異常増殖しておきます。大豆イソフラボンは乳腺細胞のエストロゲン受容体に結合しますが、ホルモン活性は弱く、細胞増殖が抑制されます。他方、閉経後には低下したエストロゲン作用を補う二面性があります。ファイトケミカルである大豆イソフラボンには幾つかの種類がありますが、代表的なもの

のは米国で見いだされたダイゼイン(daidzein)で、名称の由来は「大豆イン」です。20世紀後半には、がんとの関係について研究が開始されました。最初に注目されたのは、当然のことながら乳がんです。2014年には信頼できる35の研究を解析した結果が発表されました。

収められる人と、腸内細菌により代謝されて女性ホルモンに似た働きをする物質エクオールとして吸収される人がいます。エクオールはエストロゲン受容体との親和性(結合性)が格段に高く、効果が高まりま

す。エクオールをつくる菌を有する人は、欧米人よりアジア人に多いことが報告されています。厚生労働省の「健康日本21」では毎日100gの豆類摂取が目標となつていま

た。年齢(閉経の前後)、アルコールや喫煙、肥満度、ホルモン補充療法などの影響は調整されています。要約すると、研究全体では閉経前後ともに大豆イソフラボン摂取量が最多グループでは最少グループに比較して乳がんになるリスクが約25%減少していました。こうした結果はアジア人女性で顕著でしたが、欧米人女性では大豆イソフラボンによるリスク低下は確認できなかったのです。

さて、日本人のデータはどうでしょうか？ 図は2003年に発表された国立がん研究センターの調査結果です。40歳から59歳までの女性約2万人を10年間追跡して、179人に乳がんが発生しました。

大豆、豆腐、油揚げ、納豆の総摂取量と乳がんの発生リスクに差はありません。しかし、このデータにみそ汁を加え、大豆イソフラボン摂取量に換算して検

その理由の一つとして腸内細菌の差が考えられています。大豆イソフラボンのダイゼインは、そのまま吸

【本日のメッセージ】  
がんに罹患していない人は、大豆を含む豆類を継続的に食べましょう。大豆イソフラボンは乳がん発生リスクを低下させる可能性があります。

(公益財団法人広島がんセンター理事)