

**食卓**  
がん予防<sup>(29)</sup>

井藤久雄

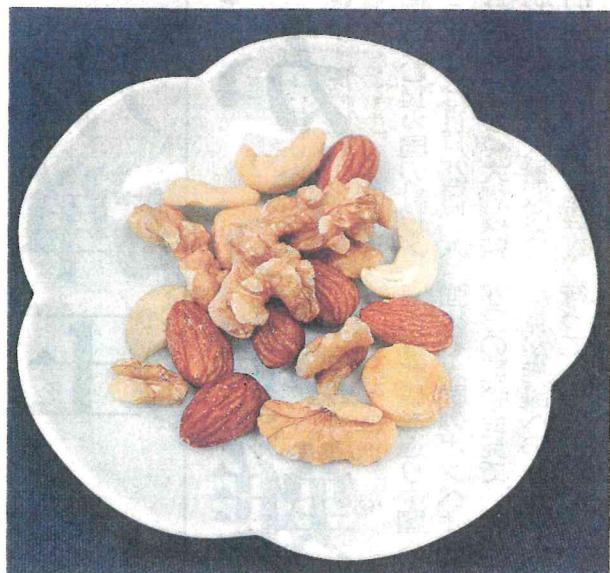
ナッツは堅い皮や殻に包まれた木の実のうち食用となるものです。クルミやアーモンドなどがそうです。

悪玉コレステロールを除く不飽和脂肪酸が豊富で、動脈硬化や脳卒中、生活習慣病の予防効果があります。ビタミンEにはアンチエイジング作用があり、脂質や食物纖維がお通じを改善します。マグネシウムやリンといったミネラル、亜鉛や銅などの微量元素の供給源もあります。

ちなみに、私の大好きなピーナツは「ナッツ」と呼ばれます。落花生というマメ科の草の実でナッツ類ではありません。私はナッツと同様な効用を期待しています。



ナッツの特性に関する大規模な研究は2003年にスペインで始まりました。ギリシャやイタリアと同様、魚、オリーブオイル、野菜、ナッツなどで特徴付



クルミやアーモンドなどが入ったミックスナッツ

ナッツの特性に関する大規模な研究は2003年にスペインで始まりました。ギリシャやイタリアと同様、魚、オリーブオイル、野菜、ナッツなどで特徴付

## ナッツ

けられる「地中海食」を日常的に食している国です。07年に発表されたスペインのナバラ大の研究では865人を2カ月追跡調査し、ナッツを週2回以上食べた人は、ナッツを食べなかった人に比べて体重増加が少なかった人に比べて体重増加の確率が31%低かったのです。体重が増加した人だけは比較すると、増加の程度は半分以下でした。

7千人以上を約5年間追跡した同大の別の調査から、週に3回、それぞれ28

19年、米国からナッツに関する新しい知見が追加されました。米糖尿病学会は毎年2月に診療ガイドラインを更新しています。その中でナッツやベリー、ヨーグルト、コーヒー、茶の摂取が多いほど、生活習慣が影響する2型糖尿病の発症リスクを下げ、赤身肉や砂糖入り飲料はリスクを増加させると記載しました。

## 患者の生存率が改善

19年9月、ハーバード大の研究者が看護師を中心とした医療職14万5千人の男女を最長24年間、追跡調査した結果を公表しました。1日14粒のナッツを摂取すれば、体重増加が抑制され、肥満(BMI<sup>kg/m^2</sup>が30以上)になるリスクが16%低下していました。

研究者はナッツに含まれる豊富な食物纖維で腹持ちが良く、不飽和脂肪酸が基礎代謝率を上昇させることに注目しています。



がんとの関連はどうでしょうか? 18年2月、同大の関連施設であるダナ・ファーバー研究所は臨床腫瘍学雑誌に大腸がんとナッツの関係について発表しました。リンパ節転移はあるが臓器への転移はない大腸がん患者8226人に手術後か

ら7年間、アンケートで追跡調査を実施したのです。ナッツを摂取しないグループ(158人)を比較したところ、後者では無病生存率が42%、生存期間が57%改善したのです。週2回のナッツ摂取量は平均で約57gで、アーモンド約48粒、カシューナッツ約36粒に相当します。こうした効果はピーナツでは残念ながら確認されていません。

ナッツ摂取による生存率延長の仕組みは解明されていません。言つまでもなく、ナッツ摂取は大腸がんの標準的治療である「手術+化学療法(抗がん剤投与)」の代替策ではありません。ナッツ摂取は健康的な生活习惯の一つ、と考えるべきです。

(公益財団法人広島がんセミナー理事)

【本日のメッセージ】

ナッツは健康食品です。週に3回、食パン1枚ごはん1膳をナッツ約20g、アーモンドなら17粒前後に置き換えることをお勧めします。肥満解消にも効果が期待されま

ープ(145人)と1週間に2回以上の摂取をするグループ(158人)を比較したところ、後者では無病生存率が42%、生存期間が57%改善したのです。週2回のナッツ摂取量は平均で約57gで、アーモンド約48粒、カシューナッツ約36粒に相当します。こうした効果はピーナツでは残念ながら確認されていません。

ナッツ摂取による生存率延長の仕組みは解明されていません。言つまでもなく、ナッツ摂取は大腸がんの標準的治療である「手術+化学療法(抗がん剤投与)」の代替策ではありません。ナッツ摂取は健康的な生活习惯の一つ、と考えるべきです。

主なナッツの栄養素と特徴

| ナッツの種類   | カロリー(100g) <sup>kcal</sup> | 食物纖維(100g) <sup>g</sup> | 不飽和脂肪酸(100g) <sup>g</sup> | 特徴、効能など                           |
|----------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| アーモンド    | 598                        | 11.9                    | 47.3                      | ビタミンEが豊富、老化防止や疲労回復                |
| カシューナッツ  | 576                        | 6.7                     | 27.4                      | 「ナッツの王様」。鉄、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンK含有量はトップ |
| クルミ      | 674                        | 7.5                     | 56.1                      | n-3系不飽和脂肪酸が多く、動脈硬化予防や便秘解消         |
| ピスタチオ    | 614                        | 9.2                     | 30.9                      | 「ナッツの女王」。カリウム豊富、老化防止              |
| ヘーゼルナッツ  | 684                        | 7.4                     | 54.7                      | 三大ナッツの一つ。オレイン酸、鉄が豊富、老化防止          |
| マカダミアナッツ | 720                        | 6.2                     | 59.2                      | パルミトレイン酸はナッツ類で唯一含有。脳卒中予防          |
| (参考)ピーナツ | 562                        | 4.1                     | 36.4                      | 豆類。抗酸化作用、老化防止、疲労回復                |