

疫学調査報告にみるガン予防に対する食物摂取の意義

○林 恵里奈、高村仁知*、的場輝佳

(奈良女大院・人間文化、*奈良女大・食物科学)

【目的】現在日本の全死亡数の約3分の1を占めるガンは生活習慣病の一つであり、その発生の35%が食事に起因すると言われる。野菜や果物を積極的に摂取することが「ガン予防」につながる可能性が示されているが、現段階ではそれらの有効量の算出は困難である。そこで、本研究ではこれまで報告された疫学調査をもとに食物・成分摂取量からガンのリスクを算出することを試み、ガン予防に対する食生活のあり方について考察した。

【方法】過去の疫学調査で有効性が認められており、現在研究が進められている野菜14、果物4、大豆製品2、飲料3、成分7、サプリメント3、その他フードグループとして10群を取り上げ、それぞれの胃・肺・結腸・直腸・大腸・乳ガンへのリスクを算出した。データは症例・対照研究、コホート研究から取り上げた。

【結果】ガン予防に対する食物・成分の有効性に関して臓器特異性がみられ、日常的に摂取することによりリスクが半減するものが認められた。また、摂取量が少ない地域における調査では有意差が得られにくい傾向がみられたことから、日常的に摂取することの重要性が示唆された。しかし一方で、日常的なサプリメント摂取には顕著なリスクの減少が認められなかったことは興味深い。調査地域によってはリスクの増加がみられるものもあったが、これは背景となる食文化の違いに由来するものと考えられる。私たちは成分としてではなく食物として摂取し、それらの効果を補い合うことによって、様々なガンのリスクを減少させることが可能であると言えよう。