

*** 今日の健康 (3月) *** < がん予防に効果のある野菜 ① >

がんを予防するためには、毎日の食生活が大切で、食餌により免疫力を高めることが重要になります。免疫力ががん細胞を攻撃し、抑えこむ働きをします。免疫力が低下するとがん細胞を抑えきれなくなり増殖してしまいます。免疫力を高めたり、活性酸素を無害化したりするのは、ビタミンA・C・Eやポリフェノールなどの「抗酸化作用」のある成分です。いずれも植物に多く含まれる成分ですから、やはり野菜はがん予防の上で理想的な食材だといえます。成人1人に必要な野菜の量は、1日350グラム以上が目安です。

基本的に、野菜はどれでも健康効果が期待できますが、中でもがんの予防効果が高いものというとして、1990年にアメリカの「国立がん研究所」が発表した「デザイナーフーズ・ピラミッド」が参考になります。これは、がん予防効果の高い食材40種類を、ピラミッド形式で表したものです。中には、日本人にとってなじみのうすい食材もありますが、ほとんどは日本でも手に入るものです。見ても分かる通り、やはり野菜や果物が中心にランクインしています。



どんな野菜を中心に食べたらいいいのか、がんに効く野菜について全てではありませんが特徴のあるものを紹介していきます。

< 最上段グループの野菜、がん予防のトップはにんにく >

1. にんにく

にんにくは、アメリカ国立がん研究所作成の「デザイナーフーズ・ピラミッド」で最上位に位置づけられているほど優秀な野菜です。独特の強い匂いで敬遠されがちですが、まさに匂いの正体である「硫化アリル（アリシン）」という成分に、強力な抗酸化作用があります。

にんにくの独特のにおいのもとには硫化アリルで、病気や老化を招く活性酸素の害を抑制する強力な抗酸化作用があります。にんにくを切ったり、すりおろすとアリシンがビタミンB1と結合してアリチアミンに変化し、クエン酸回路に働きかけてがんを予防します。また、にんにくに含まれるミネラルのセレンは、がん要因の1つとして考えられている過酸化脂質を分解する酵素となります。

ただし、食べ過ぎは胃腸を悪くすることがありますので、付け合わせ程度にとどめておきましょう。

次号 キャベツから紹介します。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り多摩信用金庫のななめ裏