

*** 今日の健康(9月) *** ＜ がん予防に効果のある野菜 ④ ＞

12. シソ科のハーブ類

セージやバジル、オレガノなどのハーブ類がたくさんランクインしています。ハーブ類には、香り成分に抗がん作用があるほか、ビタミンAやポリフェノールも多く含まれますので、ぜひ調味料などに積極的に使用したい食材です。またハーブティーでも同様の効果が得られると考えられています。



13. きゅうり

水分ばかりで栄養価の低いイメージがあるきゅうりですが、実はそんなことはありません。多くはありませんがビタミンCも含まれていますし、「リグナン類」というポリフェノール(イソフラボンの仲間)も含まれており、抗がん作用が期待できます。

14. じゃがいも

でんぷんのイメージの強いじゃがいもですが、実はビタミンCが意外と豊富に含まれています。また、じゃがいもの皮には「クロロゲン酸」というコーヒーにも含まれているポリフェノールの一種がたくさん含まれているため、がん予防にも最適です。芽は有害ですので、芽だけはしっかりと取った上で、皮つきのまま揚げるなど調理法を工夫してみましょう。

その他

15. 大根

大根の辛み成分のイソチオシアネートというイオウ化合物は強力な抗酸化物質で、解毒作用を強めてがんを予防したり、血栓をつくりにくくします。大根にはジアスターゼ、オキシダーゼなどの消化酵素が含まれており、ジアスターゼは食べ過ぎによる胸やけや消化不良を予防、改善する働きがあり、オキシダーゼは魚の焦げた部分にできる発がん物質を解毒する働きがあるので、焼き魚を食べる時は一緒に大根おろしを食べるとよいでしょう。

16. にら

がん予防効果のあるビタミンA・C・Eが豊富です。血液の凝固を促して止血に作用するビタミンK、造血機能に関係する葉酸などが含まれていて血液のバランスをとります。カロテンは油と一緒にとると吸収率がアップします。

参考

1. 国立がん研究センター がん情報サービス がん予防
2. 書籍 がんの予防—科学的根拠にもとづいて (国立がん研究センターのがんの本)
3. 国立がん研究センター 社会と健康研究センター がん予防法の提示 2016年8月31日改訂版 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

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