

*** 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、がんに関係する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

*** 今日の健康(4月) ***

< がん予防に効果のある野菜 ② >

2. キャベツ

キャベツは、にんにくに次いで強い抗酸化作用のある野菜です。ビタミンCが豊富なほか、がん抑制効果のある「イソチオシアネート」や発がん物質の抑制に効果のある「ペルオキシダーゼ」などが含まれています。

また、ビタミンC、ビタミンUが豊富に含まれています。肺がんや膀胱がんの予防に有効といわれています。ビタミンUは胃潰瘍を予防することで有名です。

3. しょうが

生姜は、にんにくと並んで、日本で広く使われている薬味です。カリウムや亜鉛などのミネラルを多く含むほか、辛味成分である「ジンゲロール」には、抗がん効果があると考えられています。

ジンゲロールは、乾燥や加熱処理によって、より抗がん作用の強い「ショウガオール」に変化するため、熱を加えた調理がおすすめです。

セリ科の野菜としてのにんじんやパセリ、パースニップなどは、いずれもセリ科の野菜になります。



4. にんじん

にんじんはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変化し、免疫力を高めます。強い抗酸化作用で肺がんや胃がんを予防する効果が高いとされています。にんじんの葉にもカロテン、ビタミン、カリウムなどの栄養素が豊富なので、できれば無農薬の葉つきのにんじんをおすすめします。

5. パセリ

パセリにはがん予防のビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。パセリの香り成分はアピオールという精油成分で、胃液の分泌を促し、食欲を増進させて消化を助けます。また、鮮やかな緑色のもととなるクロロフィルには、血中のコレステロールの上昇を抑えたり、がんを予防する作用があります。

乾燥させて粉パセリにしたり、細かく刻んでサラダに入れたりするなど、工夫しだいでおいしく食べられます。

< 中段グループの野菜、意外と身近な野菜 >

ピラミッドの中段には、私たちの身近にある野菜がたくさんランクインしています。

6. たまねぎ

たまねぎには、にんにくと同じ「硫化アリル」が含まれますので、抗がん作用が強めです。また「ケルセチン」というポリフェノールの一種も含んでいます。

硫化アリルの効果を最大限に発揮させるためには、サラダにするなどして生のままいただくのがおすすめです。

次号 中段のブロッコリーから紹介します。

*** 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