

部位別がん予防効果が高い食材

西新宿クリニック院長
医学博士 高原喜八郎

1 肝臓がん、前立腺がん

- * 最新情報：果実の**アボカド**に含まれる豊富な“**ルテイン(カルチノイド`の一種)**”が、肝臓がん、前立腺がんの細胞の成長を抑制することが判った。(UCLA 発表 2005 . 02 . 15) .
- * 今が旬の食材、アボカド(別名森のバター)は世界一栄養価が高く、**ビタミン** 14 種、**ミネラル** 17 種のほか良質な脂肪などを含んでおり、豊富な**ルテイン**が肝臓がんや前立腺がんを予防する効果がある。
- * アボカドノルテインによる、がん細胞の成長抑制効果の実証データ
無摂取を 100%とすると、アボカド摂取により 60%にがん細胞の成長が抑制された。
(UCLA)
- * アボカドの肝臓がん・前立腺がんの予防効果を活かすには、**1日 1/2 個**を食べると良い。それも、**よく熟したもの**が良い。ビタミン E がバナナ 7 本分入っている。
- * アボカド料理の一例
アボカドサラダ、アボカドの春巻き、アボカドの和えもの、カルフォルニアロール
肝臓がん・前立腺がんの予防食としてお勧めは、春巻きとカルフォルニアロール

2 食道がん

食道がんの手術 5 年後生存率は 23~4%、放射線療法はもっと悪く 12.2%%位と良くない。
従って予防第 1 である。

- * 最新情報：**プル - ン**に含まれる**食物繊維**を摂っている人は**食道がん**にならないことが判った。(伊 Annals of Oncology 発表、2004 . 12)
100g 中の食物繊維の量
プルーン：7.2、セロリ：1.5、ケタス：1.1
- * プル - ンの食物繊維は、水溶性：45%、脂溶性：52%と食物繊維が豊富でバランスが良い。
食物繊維が豊富でバランスが良いプルーンは、別名「生命の果実」と呼ばれ、世界 3 大長寿村のコーカサス地方で健康食材として重宝されている。

- * プルーンに含まれる豊富でバランスのよい食物繊維、“シトステロール”が喉の炎症を防ぎ、唾液の分泌が良くし食道への刺激が減るので、食道がんの予防に効果的である。
- * 食道がんの予防には、1日にプルーン2個食べればよい。
予防効果をさらに高めるには、酢につけて蛋白質と一緒に食べるとよい。
食道がんの予防効果が高いのは、エッグプルーン

3 乳がん

- * 最新情報：コンブの摂取により乳がんの発生に関わる血中エストロゲンの量が減少し、乳がんのリスクが低下した。(Nutrition 発表 2005.2.2)
- * コンブは、別名「海の野菜」と呼ばれ、豊富な“ヨード”が乳がんを予防するほか、ビタミンAとCが豊富でCaなどミネラルもたっぷり含まれている。
ヨードをたくさん摂ることは甲状腺機能に良い。(1日の摂取量(20g))
コンブに含まれるヨードは、調理による加熱などで壊れることはない。したがって、好きな料理に使ってよく食べることが大事。
ただし、ダシではなくコンブ自体を食べることが肝心。
お勧めは、とろろコンブが良い。
とろろコンブのお吸い物+油を使った料理が良い。その方が消化・吸収が良いから。
[注意] 甲状腺機能亢進症の人は専門医に相談のこと。

4 肺がん

- * 最新情報：肺がん患者456人に対し、ビタミンDを手術の前後に摂取させた結果、5年後の生存率が、ビタミンD投与が多い：72%
小さい：29%(ハーバード大発表2005.04)
- * 理由は、がんを防ぐ因子をビタミンDが守ってくれるものと考えられる。
がん細胞は血液から栄養分を摂るが、ビタミンDはこれを阻害する。いわゆる、“兵糧攻め”である。
もうひとつ、がんを防ぐ遺伝子というものがあるが、これをビタミンDが守ってくれる働きがある。
- * ビタミンDを多く含む食材
サケ、レバー、卵、シイタケ・・・特に、干しシイタケが良い。
ビタミンDが豊富なシイタケに含まれる“エリタデニン”が腎機能を高め、ビタミン

Dが活性化する。さらに“レンチナン”が免疫力を高め、がん細胞に対抗してくれる。

* お勧めの食べ方は、シイタケの佃煮

シイタケの肺がん予防効果を高める食べ方は、煮込むこと。さらにトウガラシを加えると効果的である。

がん予防のためには、年に2~3回は血液検査（腫瘍マーカー）を受けること。