

がんを予防する食品

◆令和4年の統計によると日本人の死亡数は増加しています。

【死因順位】

- ・第1位 悪性新生物<腫瘍>
(全死亡者に占める割合は24.6%)
- ・第2位 心疾患(高血圧を除く)
(同14.8%)
- ・第3位 老衰 (同11.4%)

がんを引き起こす原因

私たちの体は、約40兆個の細胞で成り立っています。細胞には遺伝子が入っており、細胞が分裂するときには、その遺伝情報がコピーされています。しかし、日々、活性酸素などの毒性のある物質によって細胞が傷つけられています。体内には細胞を修復、回復する働きはありますが免疫力が低下するとがん細胞を消滅させることができなくなります。そして、細胞に過度なダメージが加わることで、遺伝子が傷つき、がん化した細胞が増え、塊となって周囲に広がっていきます。

3つのビタミンの相乗効果

期待されるのはビタミンA・C・Eの強力な抗酸化作用。これらは、がんを遠ざけるビタミン界の「ACE=エース」と言われています。ビタミンA・C・Eそれぞれ老化防止や美肌効果のある優れた栄養素ですが単独よりも3つが融合することによりそのパワーが倍増します。

ビタミンA・C・Eを一緒にとることで、それぞれのビタミンが単独で持っている「活性酸素の発生を抑える作用」「酸化させる能力を弱める作用」「活性酸素により傷ついた遺伝子を修復する作用」などが連携して働き、がんの発生と進行を抑え込みます。

ビタミンA・C・Eを全て含む優秀な野菜

ピーマン・かぼちゃ・ブロッコリーは、ビタミンA・C・Eをすべて含む優秀な食材です。これらは、水溶性のビタミンCが溶け出さない蒸し調理がおすすめです。また、ビタミンA・Cは、脂溶性ビタミンなのでオリーブオイルやマヨネーズなどの油脂と一緒に摂ることで体への吸収率が高まります。

春の野菜と果物には
抗酸化成分が豊富！

にんにく
キャベツ、甘草、
大豆、しょうが、
にんじん、セロリ

たまねぎ、茶、ターメリック、玄米、
全粒小麦、亜麻、
柑橘類（オレンジ、レモン、グレープフルーツ）
なす科（トマト、なす、ピーマン）
アブラナ科（ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ）

メロン、バジル、ハッカ、オレガノ、キュウリ、タイム、
アサツキ、ローズマリー、セージ、じゃがいも、大麦、ベリー

がん予防に効果のある食品群

がん予防のある食品は、ビタミンA・C・Eを含む野菜、果物などです。ほかに抗酸化作用のあるポリフェノール・カロチノイドを含む食品を取り入れましょう。体内の活性酸素を除去する働きがあります。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンの摂取量が多い人は肺がんの発症リスクが低いと言われています。また、ビタミンD、カルシウム、葉酸等の摂取が大腸がんのリスクを下げるという報告もあります。