

栄養士なら目を通しておきたい
健康・栄養文献トピックス

第一回「がん」 野菜は大腸がんを予防するか？

近年、日本で増加傾向にある大腸がん。食物繊維が豊富な野菜はがんを予防することができるでしょうか？ 野菜と大腸がんの関係を研究したオランダとアメリカの報告をみてみましょう。

独立行政法人国立健康・栄養研究所 佐々木 敏
栄養所要量策定企画・運営担当リダー

● がん

今回から5回の予定で、食事が関連していると考えられている病気、とくに、生活習慣病に焦点を当てて、最近の研究成果をお知らせすることになりました。

いろいろな食品がお店に並んでいるように、世界中にはいろいろな研究があります。そこで、この連載では、研究グループの名前や研究した場所、研究の方法が細かく報告された、信頼度の高いものを選んで紹介することになります。つまり、産地や生産者の名前が明らかで、生産の方法も公開されていて、なおかつ新鮮なもの、ということになります。

また、研究にはさまざまな方法があります。大きくは「動物実験」と「ヒト研究」に分かれます。今回は生活習慣・食習慣に関する話題です。

まり、私たち人間（科学の世界では「ヒト」とカタカナで書くことがよくあります）の健康のためですから、「食べ物や栄養素と病気の関係」に関してヒトを調べてわかったことを報告した研究」に的を絞ることにします。

第1回は「がん」をとり上げます。「がん」のなかでも近年、日本で増加傾向にあるといわれている大腸がんの問題をとり上げましょう。「大腸がん」というと、「食物繊維」が予防して、くれること、食物繊維が豊富な食品の代表である「野菜」を豊富に食べることが重要なことは多くの方がご存じのことでしょう。最近、この話題にちょっとした異変が起こっています。その代表例を2つ紹介しましょう。

1. オランダの研究

Voorrips LE, Goldbohm RA, van Poppel G, et al. Vegetable and fruit

consumption and risks of colon and rectal cancer in a prospective cohort study: The Netherlands Cohort Study on Diet and Cancer. Am J Epidemiol 2000; 152: 1081-92.

55歳から69歳のオランダ人（6万人ずつの男女）を対象に、食品ごとにどれくらいの頻度と量で食べているかを質問しておき、彼らの6年後の健康状態を調べ、大腸がんにかかった人とかからなかった人（残りの人）で野菜の食べ方を比較してみました。野菜を食べた量によって5つのグループに分け、がんにかかった人とかからなかった人の数を調べて、そこから、もっとも野菜を食べていなかったグループに比べ、たくさん野菜を食べていたグループの人が相対的にどれくらい大腸がんにかかっていたかを計算しました。図1（P100）のとおり、もともと野菜を食べていなかったグループに比

べて、もっともたくさん野菜を食べていたグループでは、およそ15%だけがんにかかりにくかった、という結果が出ました。その間の3つのグループでもがんの減少は10%未満で、この発表をした研究グループは、「野菜の大腸がん予防作用はあまり強くないかもしれない。」とコメントしています。

2. アメリカの研究

Michels KB, Giovannucci E, Joshipura KI, et al. Prospective study of fruit and vegetable consumption and incidence of colon and rectal cancers. J Natl Cancer Inst 2000; 92: 1740-52.

アメリカでもよく似た研究が行なわれています。こちらは9万人の看護婦さんと5万人の男性医療従事者を対象に、食品ごとにどれくらいの頻度と量で食べているかを質問しておき、看護婦さんでは16年後、男性医療従事者で

は10年後までの健康状態を調べ、大腸がんにかかった人とかからなかった人で野菜の食べ方をみました。こちらの研究では、野菜の食べ方を量ではなくて「1日に何品食べるか」で比べています。図2（P100）のように、1日に1品以下という極端に野菜を食べないグループに比べた場合、野菜を食べる品数が多くなっても大腸がんにかかる率が少なくならないという傾向が、男女両方でみられました。しかし、野菜を頻繁に食べる人ほど、大腸がんにかかる危険が大きかったというものでもなく、「野菜の摂取頻度と大腸がんの発生は関連がないようだ。」というのがこの研究の結論でした。

EBNはこの結果をどう読むか

食べ物と健康の関係についての研究成果は、人の健康を左右する問題です

から、しっかりとした科学的根拠にもとづいた情報でなくては困ります。科学的根拠にもとづいた情報を栄養学で積極的に利用しようという考え方を、私たちはEBN (evidence-based nutrition) と呼んでいます。

この2つの研究は、たくさんの方の食事がある程度でいねいに調べ、その人たちががんになるかどうかを長い期間にわたって調べた、世界的にみても科学的信頼度の高いものです。するとEBNでは「大腸がん予防のためには野菜は食べなくてもよい」となるのでしょうか。

いいえ、それは早計です。もともとEBNでは、ひとつや2つの限られた研究結果で結論を下すのではなく、世界中で行なわれてきた数多くの研究をいねいに読んで結果をまとめあげ、結論を得るという作業を重視しています。世界中には、野菜と大腸がんの関

連を調べたヒト研究は、2つのほかにたくさんあります。その一例として、American Institute for Cancer Research (AICR) が1997年にこの膨大な作業を行ない、「野菜が大腸がんを予防する食品である確率はかなり高いだろう」という結論を得ています。前述の2つの研究は、この発表がなされたあとだったため、AICRの結論に対して再考の余地があることを示していることと理解することができます。しかし、大事なことはわずか2つの研究成果だけで結論を修正したり、否定したりするのは時期尚早であるということを確認することです。

現時点でいえることは、「野菜を食べれば大腸がんにかからない」とまではいえないが、野菜は大腸がんを予防する食品であろうと考えられている。しかし、それを疑問視する研究結果も発表されているため、さらなる研

究成果の発表を待つ必要がある」となるでしょう。

次回以降も、このようなEBNの観点に立って、食べ物と健康に関するさまざまな文献を紹介・検証していきます。

●佐々木 敏 (ささき・さとし)
1981年京都大学工学部卒業後、89年大阪大学医学部卒業。94年同大学医学部大学院博士課程、ルーベン大学医学部大学院 (ベルギー) 博士課程卒業。95年名古屋市立大学医学部公衆衛生学教室助手、国立がんセンター研究所支所臨床疫学研究部疫学研究室長を経て02年より現職。
※佐々木先生などが発起人となっているEBN研究会のホームページ
<http://www.ebnutr.gr.jp>

※人間栄養学研究におけるデータの読み方・作り方をテーマとした第5回EBN自由集会在11月12日(火)、沖縄コンベンションセンター会議棟(098-898-3000)にて開催されます。予約は不要ですので当日お集りください(料金無料。詳細はEBN研究会ホームページに掲載)。
問い合わせ・申込先:
佐々木 敏 (e-mail: sssasak@ih.go.jp)
等々力英美 (e-mail: todonki@med.u-ryukyuu.ac.jp)

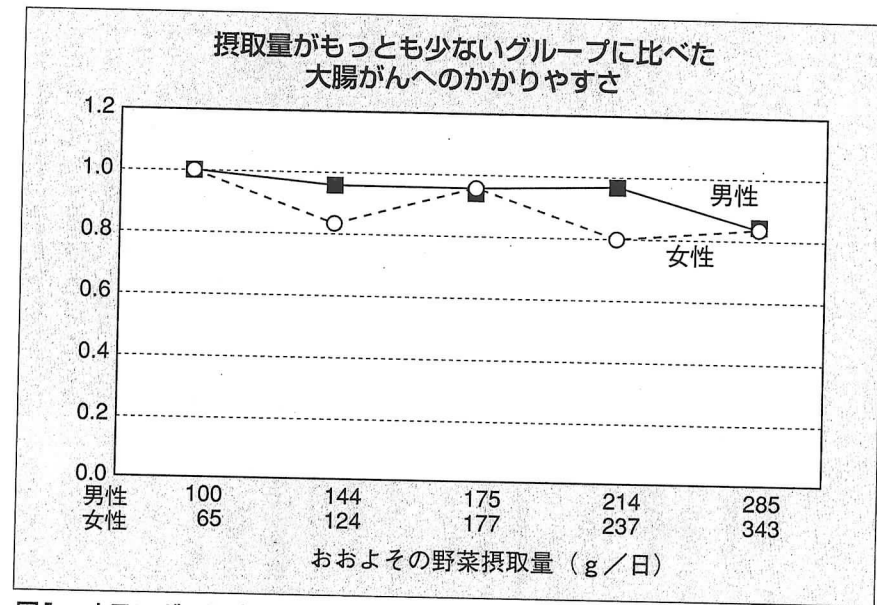


図1 オランダの研究

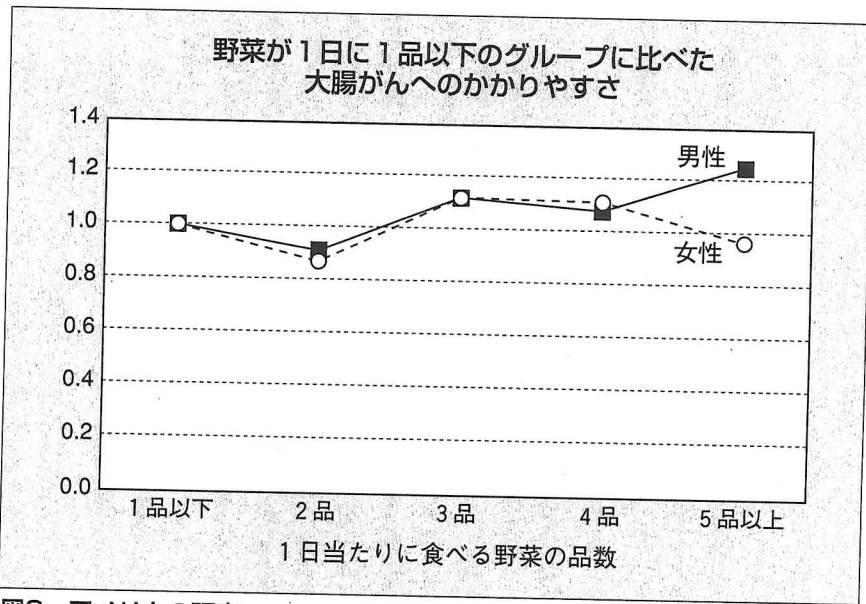


図2 アメリカの研究