

内科

野菜の摂取とがんのリスクについて

国立がん研究センターによる日本人を対象とした研究によると、ほうれん草などの緑色野菜を「ほとんど毎日食べる」人の胃がんのリスクは、「ほとんど食べない」人のリスクの0.77倍、にんじん・かぼちゃ

とが肺がんのリスクを下げることもほぼ
とが肺がんのリスクを下げることもほぼ
確実と評価されています。ただし野菜を摂
る頻度は「週1〜2回」と「ほとんど毎日」
ではあまり差はなく、量が多いほど予防
効果があるとは言えません。

など黄色の野菜で0.66倍、キャベツ・白菜など緑黄色以外の野菜では0.59倍
など黄色の野菜で0.66倍、キャベツ・白菜など緑黄色以外の野菜では0.59倍
になるとの結果でした。また果物を摂るこ

また、市販の野菜ジュースなどの加工
品では同等のがん予防効果があるという
エビデンスはありません。加工の際に不溶
性繊維が取り除かれたり、

加熱で失われるビタミンC
や、甘味料などの添加物
が加えられているものも多
く、未加工の野菜とは違っ
ものを摂っていると言って
よいでしょう。



福本 学

■ 内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877
麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F
<http://www.fukumotonaika.jp/>