

直撃独占撮

ビッグダディ漫画家に!

発表!読者が選ぶ天人の色香
西島秀俊 VS **福山雅治**
ときめきランキング

離婚で4児と移住 岩手(新)生活で就職失敗...衝撃の最終展開

4月30日号 特別定価380円 女性自身 光文社

中村屋!!



勸九郎(31)長男 母・前田愛さん(29)が撮影&告白
七緒八くん大物です!
生後2ヶ月

元オセロ **松嶋モも** (41) 彼女があかんから... 決別無念語った
中 **モナ** (37) 路チユー 恋人 (41) を追う政界転身恨リシナ

冷酷すぎる!
雅子 (49) まさご訪問へ涙の闘い
奮起阻んで 宮内庁の姑息

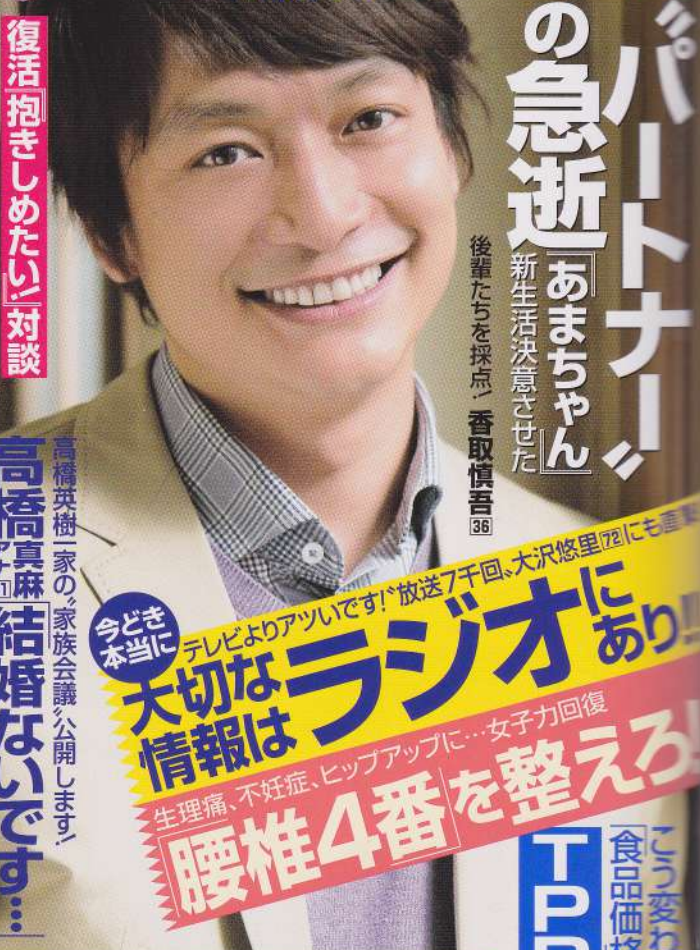
逝去半年前に 託された男性が初めて明かした死に支度秘話
森光子 (享年92) 涙の遺言

W浅野バイブルでした
編み込みに肩パッド

象 **字を書く象**
ゆめ花 (ちん) **直筆**
安産祈願
カード付録

小泉今日子(57) 同居9年

急逝 あまちゃん
新生活決意させた
後輩たちを採点 香取慎吾(36)



高橋英樹一家の家族会議公開します!
高橋真麻 (37) **結婚しないです!**
現場実況みくんな同じ幼稚園 選んだ理由

ハリセンボン 眞輪國とたんぼぼ川村国と出雲へ
女子会@寝台列車
うどん、焼き鳥etc.全国の名物待ってます
フードテーマパークで美食だおし
ズバリ 占い温泉宿へ
当たる!

最強の予防食材は!
がん防 にんにく **脳卒中** には **マグロ!**

食品価格全シミュレーション
TPP 牛丼150円

2人の医師が、ブームになった食品、を検証解説する



工藤千秋医師
「くどうちあき脳神経外科
クリニック」院長



水上 治医師
「健康増進クリニック」院長

緑茶やコーヒーをたくさん飲む人は、脳卒中の発症リスクが低くなる——。

3月15日、国立がん研究センターと国立循環器病研究センターの合同チームがこんな研究成果を発表した。調査は90年代後半にスタート。東北から沖縄に住む45〜74歳の男女計8万2千人を平均13年間追跡し、緑茶やコーヒーの摂取量が脳卒中の発症率に関係するかを調べた。

その結果、緑茶を毎日2〜3杯以上飲む人は、まったく飲まない人に比べて14〜20%も脳卒中の発症率が低下。また、毎日コーヒーを1杯以上飲む人も、20%発症率が低かったという。

「緑茶のなかでも、特に煎茶にはカテキンが豊富に含まれています。今回の研究報告に

年齢が上がるにつれ、死に至る病いへの恐怖も増してくる。食品でそのリスクが減るなら、ぜひ習慣化したいのだが、次々に新しいものが出てきて……。

●大豆製品

82年の第1次豆乳ブームに

「紅茶キノコは、乳酸菌や消化酵素の集合体で、毒素の中和や免疫機能を高める効果があると思われまます。しかし、がんの予防効果については医学的に検証されていません」

●紅茶キノコ

70年代半ばに、健康食品ブームの草分けとなった紅茶キノコ。がんや高血圧、脳卒中の予防効果が雑誌やテレビで喧伝され、爆発的ブームとなった。だが水上医師は、

「紅茶キノコは、乳酸菌や消化酵素の集合体で、毒素の中和や免疫機能を高める効果があると思われまます。しかし、がんの予防効果については医学的に検証されていません」

「またコーヒーに含まれるクロロゲン酸には、血糖値を下げる作用があり、脳卒中の原因のひとつである2型糖尿病の予防になります」

これまで「脳卒中やがんを予防する」との触れ込みでブームになった食品は数知れず。だが、その効果はどこまで医学的に立証されているのか？

それが「最強」なのか？

工藤医師と、がんの専門医、東京「健康増進クリニック」の水上治院長に聞いた——。

もあるように、カテキンの抗酸化作用や抗血栓作用など複数の効果が、脳の血管を保護しているものと思われまます」

そう話すのは、東京「くどうちあき脳神経外科クリニック」の工藤千秋院長。

「国内外でDHAのがん予防効果に関する信頼性の高い論文が多数発表されています。魚食中心の人は前立腺がんリスクが半減するという報告もありますし、毎日70%の魚を食べると肝臓がんリスクが3分の2になるという論文も。DHAなど、魚のオメガ3系列脂肪酸には、強力な消炎効果があり、がん細胞の転移や増殖を防ぐ効果があると考えられています」(水上医師)

しかも動脈硬化を防ぎ、脳

●DHA

92年、水産庁(当時)の研究チームが、マグロやイワシ、サバなどの魚介類に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)の学習能力向上、効果を発表。「頭がよくなる」食品として魚食が見直されるきっかけとなったほか、がんや動脈硬化の予防効果にも注目が集まった。

「大豆の摂取量が多い人は、乳がんのリスクが3割低いことがわかっています。また、同じく国立がん研究センターの調査で、みそ汁を1日3杯以上飲む人は、胃がんのリスクが半減することも報告されています」(水上医師)

始まり、現在も安定した人気を誇る大豆製品。03年、国立がん研究センターの研究チームが、大豆イソフラボンの乳がん予防効果を発表。

日本でブームになった「がん&脳卒中のリスクを下げる」食品	
紅茶キノコ (75年)	シベリアに伝わる発酵飲料。'74年「紅茶キノコ健康法」(中満須磨子著/地産出版)をきっかけに注目される。後に著者が別人と判明し、物議を醸した。
大豆製品 (79年~)	手軽に飲めるパックの豆乳が'79年ごろ登場。40を超えるブランドが市場に参入し、第1次豆乳ブームが起こる。'03年、大豆イソフラボンが注目を集め第2次ブームに。
DHA (89~92年)	'89年、英国の脳科学者がDHAの知能向上効果を発表。日本では水産庁(当時)主体で、DHAの研究・魚食の普及を行った。CD「おさかな天国」は40万枚超のヒット。
ココア (85~96年)	'95年の第1回チョコレート・ココア国際栄養シンポジウムで、ココアの生活習慣病改善効果が発表される。「おもいきりテレビ」(日本テレビ系)でブームに火が付いた。
赤ワイン (88年)	国立健康・栄養研究所とサントリーが、ポリフェノールの抗酸化作用を英医学誌で発表。'98年の「発掘!あるある大事典」(フジテレビ系)放送を機に空前のブームが到来。
飲むお酢 (86~02年)	黒酢、はちみつ酢、りんご酢などが次々と製品化。'01年の日本癌学会で、大手酢メーカー・タマノイ酢と京大などの研究チームが黒酢のがん予防効果を発表。
マッコリ (04~12年)	韓流ブームやチャン・グンソクのCM効果で日本への輸出が急増。韓国食品研究院がマッコリに含まれる抗がん物質「ファルネソール」を発見し話題に。

「ココアやチョコに含まれるカカオマスポリフェノールには、胃がんなどの原因となるピロリ菌を抑える効果があると考えられています。実際

「発表元」は信頼できる機関か?

卒中予防の効果があるという。「DHAは中性脂肪やコレステロールを減らし、動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞予防に効果がある」(工藤医師)

「ココアやチョコに含まれるカカオマスポリフェノールには、胃がんなどの原因となるピロリ菌を抑える効果があると考えられています。実際

「飲むお酢」

黒酢やはちみつ酢など、飲むお酢が続々と製品化され、大ヒット商品に。'02年には、酢の大手メーカーが大学の研究チームとタッグを組み、「日本癌学会」で黒酢のがん予防研究成果を発表した。

「日本癌学会で発表されたということは、しかるべき手法

「ポリフェノールには動脈硬化を防ぐ抗酸化作用もある。血の巡りもよくなりますから、われわれ脳の専門家も患者さんに勧めています」

際、これらを多く摂取する民族には胃がんが少ないというデータが」(水上医師)

工藤医師もポリフェノールの効果に太鼓判を押す。

納豆、ワイン、黒酢、お茶……
と何度もブームがやっできますが

がん＆脳卒中の予防に
いちばん効果的な
食品は何？



←米国の
国立がん研究所
イチ押し。

がんならんにんにく 脳卒中ではマグロが 最強か!

がんの予防効果がある食品

(米国国立がん研究所「デザイナーズ
フーズ・プログラム」より)



で一定のがん予防効果が確認されたのでしょうか。主成分のアミノ酸や酢酸と、ほかのさまざまな成分が発酵することで、体によい効果を与えるのだと思います」(水上医師)

●マッコリ
韓国の醸造酒で、甘さと酸味のきいた飲み口が特徴。韓流ブームが追い風となり、輸入量が急増した。抗がん物質がビール・ワインの25倍という研究報告もあるが……。

「日本酒換算で1合程度の晩酌が、がんリスクを減らすと言われていますが、現在のところ、マッコリの抗がん作用に関する疫学的データはありません」(水上医師)

このように「予防食品」が

続々と現れるが、実際にはどんな基準で選べばよいのか？「信頼の目安となるのは、試験管やマウス実験だけでなく、長年かけて人間を調査追跡した疫学的データがそろっている食品。また、審査が厳格な日本癌学会で発表される研究報告は信頼していいでしょう」(水上医師)

そして、水上医師に「最強の食品」について尋ねると、すぐに「にんにく！」という答えが返ってきた。

「米国の国立がん研究所が発表している『デザイナーズフーズ・プログラム』がありですが、ここで紹介されている同様の食品リストのなかでも、にんにくは最上位。そのほかがん予防の研究成果や論文も多く、信頼できます」

いっぽう、工藤医師のイチ押しはマグロなどDHAや鉄分を多く含む魚介類だという。「今年2月には、京大IPS細胞研究所がDHAのアルツハイマー抑制効果を発表しており、ふたたびDHAが脚光を浴びそうです。また、マグロに多く含まれる鉄分は、脳に酸素を運ぶ赤血球の主成分となります。今後「脳卒中を予防する」食品として注目されるでしょう」

今後ブームに踊らされることなく「正しい知識」で病いのリスクを減らしたいものだ。