

コーヒーのがんに対する 意外な効用

ポストコロナの職域がん対策 — vol.20

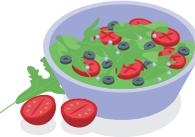


厚生労働省が、がん患者を対象に実施した調査では、4割強がサプリメントを使っているという結果が出ています。しかし、サプリは予防どころか、がんを増やす場合もあり、お勧めできません。

たとえば、野菜は食道がんなどを予防する効果があります。しかし、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンをサプリとして摂取するとかえって肺がんが増えることが分かっています。

ナッツを多く食べると死亡率が下がるというデータがありますが、ナッツ類に多く含まれるビタミンEのサプリを摂りすぎると、逆に死亡率が上昇します。

サプリメントの過剰摂取によるリスク

	摂取方法	効果
野菜 	そのまま摂取	食道がんなどを予防
	サプリとして摂取 ※緑黄色野菜に多く含まれる「ベータカロテン」	肺がんが増える
ナッツ類 	そのまま摂取	死亡率が下がる
	サプリとして摂取 ※ナッツ類に多く含まれる「ビタミンE」	死亡率が上がる

多くの日本人にとっては、バランスの良い食事が重要

たしかに極端な栄養不足の人にはサプリが有効なこともあります。ただ、ほとんどの日本人では栄養は充足しており、単一の栄養素を大量にプラスすると過剰となり、健康面ではマイナスになってしまいます。

日本人が好きな「天然成分」にも毒物が含まれています。戦前、戦中の沖縄では、ソテツの実を食べて多くの人が命を落としました。天然の発がん物質であるサイカシンが体内でホルムアルデヒドに変化するためです。

ソテツだけでなく、ネギ、キャベツ、セロリといった日常的な野菜にもさまざまな毒物が含まれます。発がんの最大の原因となるたばこに含まれるニコチンもナス科の植物タバコが作る天然の化学物質にすぎません。

また、タキソールやピンクリスチンなど多くの抗がん剤も天然の植物由来です。

植物は昆虫や動物から身を守るために様々な化学物質を合成しています。肉食動物であるネコがタマネギを食べて死ぬのは、有毒物質を処理できず、「溶血性貧血」を起こすからです。

天然成分にも発がん物質などの毒性が存在



バランスのよい食事とは、特定の栄養素に偏らない、さらに言えば、「小さなマイナスを顕在化させない」ことを意味します。

その点、同じ植物由来でも太鼓判を押せるのが、コーヒーです。以前は、膵臓がんを増やす?など、「カラダに悪い」といわれていましたが、最新の研究では、「カラダにいい」ことが明らかになっています。

1日3~4杯飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患の病気で死亡するリスクがそれぞれ4割程度減少するという結果が出ています。全死亡リスクについては、24%も低くなります。

コーヒーはがんも防いでくれます。肝臓がんでは、「ほぼ確実に有効」とされています。とくに1日5杯以上飲む人ではリスクは4分に1にまで減るとされます。その他、子宮体がんや女性の大腸がんでも可能性が示唆されています。

私も濃いめのブラックで、日に5杯は飲んでます。

コーヒーの健康効果

1日のコーヒー摂取量



3~4杯



5杯以上

健康効果

ほとんど飲まない人に比べ...

- ▶ 心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患の死亡リスクが、**4割程度減少**
- ▶ 全死亡リスクは、**24%減少**

- ▶ **肝臓がんのリスクが4分の1にまで減る**



中川 恵一 (がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長)

東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授、厚生労働省 がん検診のあり方に関する検討会構成員、がんの緩和ケアに係る部会座長、文部科学省がん教育のあり方に関する検討会委員など。

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、准教授を経て現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長などを歴任。著作には「がんのひみつ」「コロナとがん」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。



YouTube

「オトナのがん教育」講座「教えて中川先生!がんって何?がんになっても働けますか?」

好評配信中!