

がんを予防する食品 —取材を通して見たもの聞いたもの—

林 義人 (科学ジャーナリスト)

1. なぜがんは作られ、増えるのか？

- 「発がん遺伝子」が目覚めると、がん化が始まる
- 遺伝子が傷つく段階とがん細胞が誕生する段階がある
- がんの危険性を下げるにはまず毎日の生活改善がポイント

2. がんを呼ぶ危険物質

- 身近な環境の中にも、がんを生み出す危険が潜んでいる
- タバコは何より身近で恐い発がん物質
- 発がん物質が酸素を凶悪な暴れん坊にする
- 一生に「小錦」分も食べてしまう食品添加物

3. 食生活とがんは結びつきが深い

- ハワイに移民した日本人に大腸がんが多発した
- 中国林県の胃がんが激減した
- 脂肪分の摂取過剰は明らかに発がんの危険を高める
- たんぱく質のとりすぎもがんとの関係が明らかになった
- 野菜の大切さを実証する「デザイナーフーズプログラム」

4. 食品の中の抗がん成分

- がん退治に大活躍する植物化学物質
- 食物せんい、ビタミン類、ミネラル類、クロロフィル、イオウ化合物、インチオシアナート、インドール類、テルペン類、フェノール類、ステロール、アルカロイド

5. がんを予防する食品

- ともかく野菜は善玉
- 肉食よりは魚食
- 長寿のヒントによる沖縄食
- きのこ・海草・大豆食の大切さ