

***** 魚をよく食べる人 乳がん発生リスク低下 *****



(DHA や EPA 魚介性脂質が効果)

魚を多く食べる人はあまり食べない人に比べ、乳がんにかかるリスクが 4 割以上低いことが、文部科学省の研究班の調査でわかった。魚に含まれる脂肪の成分で、脳の働きをよくするとされるドコサヘキサエン酸 (DHA) やエイコサペンタエン酸(EPA)の働きによるものらしい。

文部省研究班が調査

DHA や EPA は動物実験では、がんの抑制効果があることが確かめられている。だが、人間での効果はこれまではっきりしなかった。

研究班は 88～90 年に、全国の 40～79 歳の女性約 2 万 5 4 0 0 人を対象に、魚をどれくらいの頻度で食べるかなど食生活についてアンケートした。その後 7 年半にわたって健康状態を追跡したところ、127 人が乳がんになった。

魚に含まれる魚介性脂質に注目した場合、魚を「週 1～2 回以下」とあまり食べないグループに比べ、「ほとんど毎日」食べるグループは、乳がんの発生率が 43% 低かった。植物性脂質の摂取量は関連性がなかった。

調査を分析した愛知県がんセンター研究所の若井建志・がん予防研究室長は「脂肪の摂取量が多いと乳がんにかかりやすいと言われるが、魚に関しては逆のことがいえる。日本人の乳がん罹患率が欧米に比べ低いのは、魚を多く食べることも菅家があるのでは」と話している。



朝日新聞 2004. 9. 17 記事引用