

## 菜食により大腸がんのリスクが 20%低減

大腸がんはがん死亡原因の上位を占めており、食事でがんの発症が予防できることが望ましい。これまでの報告では、赤身肉や加工肉の摂取で大腸がんのリスクが高くなり、繊維質の多い食品を摂取しているとリスクが低いことが示されている。本研究では、菜食主義者の食事パターンと大腸がんリスクとの関連について検討した。

北米の大規模前向きコホート試験であるアドベンティスト健康調査 2 に登録された 77,659 人の男女を対象とし、7.3 年間（平均値）追跡した。その結果、結腸がん 380 例、直腸がん 110 例が認められた。被験者のおよそ半数は、肉を週 1 回以上食べる非菜食主義者であった。その他の被験者は、次の 4 タイプの菜食主義者に分けられた：肉を食べる頻度が週 1 回未満の半菜食主義者、肉は食べないが魚介類を食べるペスコ・ベジタリアン、肉を避け、卵や乳製品を食べる乳卵菜食主義者、肉・卵・乳製品を一切食べない完全菜食主義者。非菜食主義者と比べた菜食主義者全体の大腸がんのハザード比は 0.78（結腸がん 0.81、直腸がん 0.71）であった。また、菜食のパターン別でのハザード比は、完全菜食主義者では 0.84、乳卵菜食主義者では 0.82、ペスコ・ベジタリアンでは 0.57、半菜食主義者では 0.92 となった。

したがって、菜食により大腸がんリスクが 20%低減することが示され、菜食主義者のなかでも、肉は食べないが魚は食べる人ではとくにリスクが大きく低減することが明らかとなった。

出典：Journal of the American Medical Association. Internal Medicine.

Published online Mar 9, 2015; doi: 10.1001/jamainternmed.2015.59.