

キノコの摂取量が多いほどがんリスク低減

キノコには生理活性物質が豊富に含まれている。近年、キノコ健康上の便益に関する研究が多くなっている。本研究では、キノコ摂取とがんのリスクとの関連についてメタ解析を実施し検討した。

MEDLINE、Web of Science、Cochrane Library を用いて、1966年1月1日から2020年10月31日に発表された研究から17件の観察研究を抽出し、ランダム効果メタ解析を実施した。結果、キノコの摂取量が多いほど、がん全体のリスクは低減した（摂取最大群の最小群に対する相対危険度：0.66、17件）。なかでも、乳がんのリスクが有意に低減した（同相対危険度：0.65、10件）が、これは他の部位のがんで報告が少ないことが原因であると考えられる。キノコ摂取とがん全体のリスクとの間に有意な非線形の用量反応が見られた（7件）。

したがって、がん全体、とくに乳がんではキノコ摂取量が多いほどがんリスクが低減することが示された。

出典：Advances in Nutrition. 2021 Mar 16; nmab015.