

野菜を多く食べる男性は、少ない男性よりも、日本人に多い下部胃がんを発症する割合が低いという調査結果を国立がん研究センターが発表した。

生活習慣とがん発症の関連などについて 1988 年から追跡している 4 つの大規模調査の参加者約 19 万人を分析した結果だ。本調査は、野菜や果物を食べる量で 5 つのグループに分けそれぞれ胃がん発症の危険性を比べた。

平均 11 年間の追跡間中に 29,995 人が胃がんになり、野菜も果物も最も多く摂ったグループで発症の危険性が低下する傾向があった。

一方、がんの発症部位別に分析できる約 15 万人について調べると、胃上部 1/3 に発症したのは 258 人、その下の部分に発症したのは 1,412 人で、下部胃がんについては、野菜を最も多く摂った男性は、最も少なかった男性に比べ、発症の危険性が 78%に下がった。男性より野菜を多く摂る女性については、差が見られなかった。 (2014/12/ 読売新聞から)