



フルーツショップ青木
よもやま通信

Vol.30

果物が3大死因疾病の 予防に有効な理由

“3大死因”といわれる「悪性新生物（ガン）」「心疾患」「脳血管疾患」。
これらの予防にも果物のチカラが有効だとわかりました。

<1> ガン（悪性新生物）

ビタミン、カロテン、葉酸など果物に豊富に含まれるさまざまな物質が発ガン物質の解毒を助け活性酸素を除去する作用があることから、果物はガンのリスクを下げる可能性が高い食物といえます。なかでも「口腔・咽頭・喉頭ガン」「食道ガン」「肺ガン」「胃ガン」の4種のガンについてリスクを下げる可能性が大きいという報告もありました。一方、ガンリスクを高める要素として『肥満』があります。「大腸ガン」「乳房ガン（閉経後）」「食道ガン」「すい臓ガン」「子宮内膜ガン」「腎臓ガン」「胆のうガン」、これら7つのガンは肥満により発症率が確実に高まるといわれています。果物には肥満を予防する効果もありますので実質これらのガンにも予防効果があると考え、果物は10種ものガンを予防できる食物といえるでしょう。

<2> 心臓病（心疾患）※高血圧性を除く

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る3本の血管である冠動脈が、動脈硬化などで細くなったりふさがったりして心筋に必要な血液を供給できなくなり酸素不足に陥る状態を『虚血性心疾患』といいます。「心臓病」と呼ばれる疾病の大部分がこの「虚血性心疾患」なのです。虚血性心疾患には2種類あり、1つは冠動脈が細くなり心筋が一時的に酸素不足になる『狭心症』、もう1つは冠動脈がつまる「心筋梗塞」。そしてこれらの原因となるのが「動脈硬化」です。

高血圧や高脂血症、糖尿病などが動脈硬化につながるといわれていますが、果物には高血圧の一因となるナトリウムを排出するカリウムをはじめ、血液をサラサラにするポリフェノールやクエン酸、脂質を排出する食物繊維が含まれていますので、果物と野菜中心の「DASH食事摂取法」は心臓病の予防に有効だといえるでしょう。

<3> 脳卒中（脳血管疾患）

脳卒中もガンや心臓病同様、代表的な生活習慣病です。血管が詰まることで起こる「脳梗塞」、血管が破れることで起こる「脳出血」「くも膜下出血」これらすべてが脳卒中です。果物の摂取で中性脂肪が増え脳卒中につながるという誤解がありましたが、そのような事実はありません。米国で50～79歳の男女を対象に脳卒中と食事からのカリウム摂取量との関連について12年間の追跡調査が行われました。その結果、カリウム摂取量が平均値より少ないグループの脳卒中による死亡率は男性で2.6倍、女性で4.8倍になったということです。一方、1日あたりのカリウム摂取量が390mg（バナナは約1本分、桃なら中玉約1個分）増加すると、脳卒中による死亡率が40%減少することもわかりました。

このようなさまざまな研究結果により、果物は脳卒中予防にも良いとされています。