健康通信

アブラナ科野菜すごい

■ナ
■科
■野
■菜

国立がん研究センター生活習慣病予防研究グループが多目的コホート研究（多目的研究）の大規模な疾患関係の糖尿病・心血管疾患・がん・脳卒中・２型糖尿病・１８年間の追跡調査を行ない、４万５９７４人の１９歳以上の男女約６６５６人を対象に、アブラナ科野菜摂取と全死亡リスクの関連を調べた。

低下の原因

■全死亡リスクの
□低下
□
■
□
■
□

本研究では、全死亡リスクが有意に低くなった。

白菜

白菜、チンゲンサイ、からし菜、ブロッコリー、小松菜、だいこん、キャベツ、アブラナ科野菜（キャベツ、白菜漬け）、野沢菜、たくあん、白菜漬け、フダンソウ、サイ

アブラナ科野菜摂取量を基準に、最低群を基準に、最高群を分類。

アブラナ科野菜摂取量が多い男性の心疾患、最高群は、最低群に比べ、全死亡リスクが１４％、女性が１％低くなった。

男性の過去・現在・喫煙者・喫煙状況別で喫煙者は、死亡リスクが高い。

男性の喫煙者は、死亡リスクが１％低くなった。

追加検討した。

下記の食物摂取頻度質問票（ＦＦＱ）を用い、漬物回答者の８項目の食物摂取状況を追跡し、１９７９年間調査を行ない、１９８４年に死亡した１３９人の死亡リスクの関連を追跡した。

白菜

キャベツと同じアブラナ科で、栄養価もキャベツに近いのが特徴。

強力な発がん抑制物質（発がん物質から細胞を守る働き）のイソチオシアネートを含む。

高血圧を予防する（カリウムが豊富・キャベツを上回る）。

免疫力の向上（ビタミンCが豊富）。

イソチオシアネート

▼
▼
▼
▽
▼
▼
▼
▼
▽

研究チームでは、アブラナ科に多くイソチオシアネートを含むことが前提となり、抗酸化作用を抑制する作用が低下し、死亡リスクが高くなったのではないかと考察した。

検討できなかった。

抗酸化作用

□抗
■酸
□化
■作
□用
■

イソチオシアネートを多く摂取することで、発がん物質から細胞を守る作用が低下し、死亡リスクが高くなったのではないかと考察した。

（公益財団法人健康・体力づくり事業財団　健康づくり２０１８年１１月号より）

編集者
健康運動指導士・生活習慣病改善指導士
鍵田忠芳