

## 新たな研究が結腸癌のリスク軽減とルテインを結びつける 結腸直腸がん制圧月間において、食品について考えるデータが発表される

American Journal of Clinical Nutrition(アメリカ臨床栄養ジャーナル)において最近発表された研究で、抗酸化物質のルテインが結腸癌のリスクを17%軽減すると報告されました。

初期段階での検診と健康的なライフスタイルにより、結腸直腸癌による死亡率を減らす目的で行われた結腸直腸がん制圧月間の期間ということもあり、このニュースはたちまち注目を浴びました。

長期にわたり、ルテインは白内障や加齢黄斑変性(AMD)などの眼病リスクを減らす働きがあると考えられていました。「眼球の水晶体と網膜の酸化を軽減するルテインの特性が、癌を引き起こすフリーラジカルを中和させる可能性は十分にあります」とルテイン情報局諮問委員会メンバーであり、ロックフェラー大学における Human Clinical Nutrition Program のプログラム共同ディレクターであるバーバラ・レバイン博士は述べています。「私たちはルテインの可能性について、まだほんの一部しか認識してないと言えるでしょう」

ホウレンソウやブロッコリー、レタス、トマト、オレンジ、セロリや緑色野菜などルテインを豊富に含む食品の摂取量が最も高い男女は、結腸癌の発病率が非常に低いとの研究結果が出ています。「これらデータは日々の食事にこうした食品を取り入れることで、結腸癌を発症するリスクが減る可能性を示している」と研究レポートは記しています。

カロテノイドが癌のリスクを軽減するかなにかについての研究は以前もなされていましたが、ルテインの関連の有意性が研究で認められたのは今回が初めてです。先の研究データでは特定の野菜の摂取を追っていましたが、今回は野菜の全体摂取量を調査対象としています。

将来ではなく、今食生活を変えることが大切なのです。栄養が乏しい食事週間を送っていると、リスク要因が低いグループの人さえも大きく影響を受けるのです。

結腸癌はアメリカにおいて、癌による死亡原因の第二位となっています。発病が頻繁で、高リスクのグループも特定できています。また原病巣における進行は遅く、初期において完治の可能性も高いため、医師は50歳以上のすべての人に結腸癌検診を受けることを勧めています。

ルテインが健康にもたらす効能についてさらなる研究が計画されており、今年情報がリリースされます。ルテインについての詳細インフォメーションはルテイン情報局のウェブサイト <http://www.luteininfo.jp> をご覧ください。

生ニンジン	0.26mg
ケール	21.9mg
芽キャベツ	1.30mg
生ホウレンソウ	10.0mg
トウモロコシ	0.78mg
ブロッコリー	1.90mg
グリーンピース	1.70mg
インゲンマメ	0.74mg
トマト	0.10mg
葉レタス	1.80mg
コラード	16.3mg

### 関連記事ルテインを豊富に含む野菜

出典: Journal of the American Dietetic Association 1993:284-295

#### 野菜 ルテイン含有量(100gあたり)