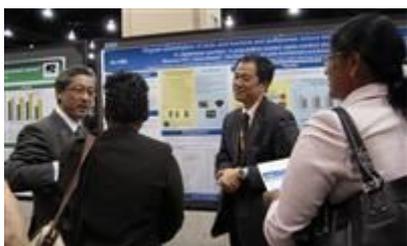


# 乳がんリスク 食生活で低減 大豆、魚介、 乳酸菌…抑制・予防効果

1月28日7時56分配信 [産経新聞](#)



サンアントニオ乳がんシンポジウムのポスターセッションで海外の研究者の質問に答える東京大学大学院医学系研究科の大橋靖雄教授(左)ら＝米テキサス州(写真:産経新聞)

日本女性のがんの中で患者数が最も多く、死亡者数が年間1万人を超える乳がん。患者数・死亡者数ともに年々増加していることに加え、発症年齢の低下が心配されている。発症にはさまざまな要因が絡んでいるが、これまでの研究で、食事や運動などのライフスタイルの改善で、リスク(乳がんになる危険性)が減らせる可能性が指摘されている。どんなことに気をつけたらよいのだろうか。(平沢裕子)

## [\[表で見る\]あなたは大丈夫？ 年齢別乳がん罹患率の推移](#)

### ◆初潮時期と関係

乳がんは40代から50代の中高年の患者数が最も多く、比較的若い時期に発症する。聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター附属クリニックの福田護院長は「乳がんを引き起こす“がんの芽”は、10代から20代のかなり若い時期にできていると考えられている。乳がん予防に関心が高いのは中高年世代だが、予防という観点からはもっと若い世代にも関心を持ってほしい」と話す。

乳がんは女性ホルモンのエストロゲンと関係しており、早い年齢での初潮は乳がんリスクの一つに挙げられる。初潮年齢と関係するのが子供時代の栄養状態で、日本女性の初潮年齢が早くなったことについて、食事の欧米化を指摘する声は多い。ただ、「初潮年齢への影響が欧米化によって食べる内容が変わったためなのか、カロリーを多く取ったためなのか、実はよく分かっていない」と福田院長。

### ◆負けない体づくり

発症のリスクを減らすとみられている食品として、よく知られるのが豆腐やみそ、納豆などの大豆食品だ。これは大豆の胚芽(はいが)部分に含まれる「大豆 イソフラボン」がエストロゲンとよく似た化学構造を持ち、健康な若い女性が摂取すると体内のエストロゲンと拮抗(きっこう)してエストロゲンを抑える作用 があるためだ。

また、魚介類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸の抗がん作用も有名で、乳がん予防にも有効とみられている。さらに、乳酸菌や食物繊維は腸内環境を整え、腸内でのエストロゲンの再吸収を抑えるとみられ、予防効果が期待されている。

福田院長は「食事だけで乳がんが予防できるわけではないが、がんを負けない体づくりのためにも毎日毎回の食事を大事にしてほしい」とアドバイスする。

### ■腸内細菌の役割に注目

がんのリスクを下げるのではないかと注目されているのが、腸内細菌との関係だ。昨年12月、米テキサス州で開かれたサンアントニオ乳がんシンポジウム で、東京大学大学院医学系研究科の大橋靖雄教授(生物統計学)らが「10代から乳酸菌シロタ株を含む飲料(ヤクルトなど)を日常的に摂取していた日本女性は乳がんのリスクが低い」とする研究結果を報告。腸内細菌と乳がんの関係がクローズアップされた。

この研究は、乳がん患者とそうでない女性約1000人に大豆食品と乳酸菌飲料の過去の3時期の摂取頻度を調査し、統計的に解析。乳酸菌飲料を週4日以上 飲んでいた女性は3日以下に比べ、乳がんになるリスクが3割以上少なかった。大橋教授は「乳酸菌飲料の摂取は腸内環境を変える。大豆イソフラボンの代謝に 良い影響を与えたのではないかとみる。

欧米に比べ、日本を含むアジア地域では乳がん発症が少なく、その理由として大豆食品摂取の多さが挙げられてきた。大橋教授は「アジアでは乳酸菌を含めた 発酵食品が盛んに食べられてきた。腸内環境が良い状態に保たれていることががんの発症を抑制しているのかもしれない」とし、今後は他のがんと腸内細菌の関係も研究していく。