

さらに乳がんや大腸がんの予防にも

油をとりすぎるとがんになりやすい……こんなことを最近よく耳にします。

とくに大腸がんや乳がんは、油との因果関係が以前から指摘されてきました。どのが
んも食生活の欧米化に比例して患者数が増えていて、とくに乳がんは近年、死亡率が上
昇しており、いずれ女性のがんのなかでは1位になると予想されています。

ところで、大腸がんの発育を促進する因子には、脂肪酸のなかのリノール酸の摂取バ
ランスがかかわっているといわれています。反対に、がんを抑制する因子として、魚の
脂肪に代表されるEPA（エイコサペンタエン酸）が有効であることがわかってきまし
た。EPAは乳がんの予防にも有効といわれ、注目されています（くわしくは110ページ）。

さらに近年、オリーブオイルをいかした料理である地中海型食事が、大腸がんや乳が
んなどのがんに予防的にはたらくのではないかと注目されています。

たとえば、イタリアのある研究者の文献には、1970年代のイタリアにおける地域
別のがんの状況が紹介されています。イタリアは大きく分けて北部、中部、南部の3つ



の地域がありますが、私が注目したのは、典型的な地中海型食事が習慣になっている南部のデータです。

各種がんの死亡率の平均値をくらべると、北部、中部にくらべて、南部のほうが男女とも胃がんや大腸がんなどによる死亡率が低く、乳がんや卵巣がんも少ないという結果が出ているのです。

なぜ、地中海型食事によってこれらのがんによる死亡率が減るのか、くわしいことはわかっていません。

ですが、オレイン酸の豊富なオリーブオイルと、魚をたくさんとることに加え、栄養のバランスのよさがポイントであることはまちがいないでしょう。