

ガン抑制（予防）効果のある植物性食品（デザイナーフーズ）約 40 種（1990 年アメリカ国立ガン研究所発表）

日本よりも前にガン死亡者の増加が深刻化していたアメリカでは、食物と健康の研究が進んでおり、1990 年アメリカ国立ガン研究所でデザイナーフーズ計画（designer foods project）が発表された。

この計画では、長年の疫学的研究データに基づいたガン抑制（予防）に効果のある植物性食品（主に野菜や果物等の約 40 種類）をピラミッドの表にまとめている。

これらの食物がデザイナーフーズとされています。

ガン抑制（予防）効果のある植物性食品（デザイナーフーズ）約 40 種



頂点 にんにく

大豆、キャベツ、生姜、マメ科カンゾウ（リコリス）、セリ科（セロリ、人参、パースニップ<アメリカボウフウ>）

玉ねぎ、お茶、ウコン（ターメリック）、玄米（ご飯）、全粒小麦（パン）、亜麻（アマ科の一年草でアマニ油＝食用油）、柑橘類果実（オレンジ、レモン、グレープフルーツ等）、ナス科の植物（トマト、ナス、ピーマン）、アブラナ科の植物（ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ）

マスクメロン、バジル、タラゴン、カラス麦、ハッカ、オレガノ、胡瓜、タイム、アサツキ（ネギ類の中では最も細い葉を持つ）、ローズマリー、セージ、ジャガイモ、大麦、ベリー

※上に行く程、効果が大きい

但し、ここではきのこ類（カビと共に菌類という生物群に含まれる。）は植物性食品に該当しなく、存在が出てこないため、きのこ類には効能・効果がないと決めつけたものではありません。

林野庁のホームページを参照

<http://www.rinya.maff.go.jp/j/tokuyou/kinoko/seibun.html>

きのこの成分と効用

きのこ類は、自然志向・健康志向の高まりとともに食べる機会が増えてきています。きのこ類の成分は、水分、蛋白質、繊維質、無機質、ビタミン類などから組成されています。

きのこには、

1. 体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます
2. 低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待できます
3. 食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります
4. また、シイタケに含まれるエリタデニンという特有成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます
5. きんこの類の**多糖類（ベータ-グルカン）**は免疫の活性力を高め、ウイルスに対する抵抗力を示したり、**抗腫瘍効果（こうしゅようこうか）**も期待できます

などの効用があります。

きのこは栄養いっぱいの食品です。

魚介類、海藻類（水産物）にも、ガン抑制（予防）に効果のあるものがあります。

水産庁のホームページを参照

http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h24_h/trend/1/t1_1_1_3.html

表 I-1-3 水産物に含まれる主な機能性成分

機能性成分	多く含む魚介類	成分の概要・期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	<ul style="list-style-type: none"> 魚油に多く含まれる高度不飽和脂肪酸 脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	<ul style="list-style-type: none"> 魚油に多く含まれる高度不飽和脂肪酸 血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防等
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	<ul style="list-style-type: none"> カロテノイドの一種 生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	<ul style="list-style-type: none"> アミノ酸の一種 動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復等
アルギン酸	褐藻類（モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布等）	<ul style="list-style-type: none"> 高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 コレステロール低下作用、血糖値の上昇抑制作用、便秘予防作用等
フコイダン	褐藻類（モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布等）	<ul style="list-style-type: none"> 高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 抗がん作用、抗凝血活性、免疫向上作用等
アンセリン	マグロ、カツオ、サケ、サメ	<ul style="list-style-type: none"> 2つのアミノ酸が結合したジペプチド 抗酸化作用、尿酸値降下作用、pH緩衝作用等
バレニン	クジラ	<ul style="list-style-type: none"> 2つのアミノ酸が結合したジペプチド 抗酸化作用による抗疲労効果

資料：(独)水産総合研究センター等の資料に基づき水産庁で作成