

食物繊維と大腸がんの関係

近年、大腸がんが急速に増加しつつあり、女性の死亡原因1位、男性3位になっています。その原因として低食物繊維、高脂肪食、運動量の低下など欧米化型食生活が影響しているといわれています。

世界保健機関に属する国際がん研究機関の大規模疫学調査では果物由来の食物繊維で0.78倍、穀物由来で0.78倍、野菜由来で0.88倍、豆類由来で1.04倍の発症となり食物繊維が大腸がんの発症を抑える働きが大きいという結果が報告されました。

