大腸がんを予防する食事とは？ — 科学的エビデンスから考える食生活 —

「○○を食べると大腸がんを予防できる」「○○は大腸がんの原因になる」など、
インターネット上にはさまざまな情報があります。現在の研究では、特定の食品だけで大腸がんを予防できるとは考えられていません。
日々の食事全体のバランスを整えることが大切です。

食事を見直して、
未来の健康を守りましょう。

控えめにしたいもの　リスクを上げる可能性があるとされる食品・習慣



加工肉
（ハム・ソーセージ・ベーコンなど）



赤肉
（牛肉・豚肉・羊肉など）



飲酒
（お酒の量を控えめに）



高脂肪・高カロリーな食事
（揚げ物・ファーストフード・お菓子など）

大腸がん予防のための食生活

積極的に取り入れたいもの　リスクを下げる可能性があるとされる食品・習慣



全粒穀物
（玄米・全粒粉パン・オートミールなど）



野菜
（緑黄色野菜・淡色野菜など）



果物
（りんご・ベリー類など）



豆類
（大豆・レンズ豆・ひよこ豆など）



きのこ・海藻など
（食物繊維が豊富）



乳製品
（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）
※適量を

主な食品・生活習慣と大腸がんの関係（エビデンスの強さの目安）

食品・生活習慣	大腸がんとの関連	国際的エビデンス（WCRF/AICR など）	日本人での評価（国立がん研究センターなど）
加工肉	リスク ↑	★★★★★	★★★
赤肉	リスク ↑	★★★★☆	★★★
飲酒	リスク ↑	★★★★★	★★★★★
高脂肪・高カロリーな食事	リスク ↑	★★★☆☆	★★★

食品・生活習慣	大腸がんとの関連	国際的エビデンス（WCRF/AICR など）	日本人での評価（国立がん研究センターなど）
全粒穀物	リスク ↓	★★★★★	★★
食物繊維	リスク ↓	★★★★☆	★★
乳製品・カルシウム	リスク ↓	★★★★☆	★★
野菜・果物・豆類などを含む食事パターン	リスク ↓	★★★★☆	–
魚	リスク ↓ の可能性	★★☆☆☆	★★
コーヒー	リスク ↓ の可能性	★★☆☆☆	★★
特定のサプリメント	予防効果は不明確	–	–

エビデンスの強さの目安

- ★★★★★：非常に強い
- ★★★★☆：強い
- ★★★☆☆：中等度
- ★★☆☆☆：限定的
- ★☆☆☆☆：不十分

※上記は各研究機関の評価をもとに、患者さんのためにわかりやすくまとめたものです。

大切なポイント


バランスのよい食事


適度な運動


適正体重の維持


禁煙


節酒

定期的な大腸カメラ検診がとても重要です！

食事や生活習慣の見直しとともに、
年齢に応じて定期的な大腸カメラ検査を受けましょう。