



ひまわり通信

No.00751. 2026.1.15(木)

健康寿命から貢献寿命へ

すべてのガンを制御する β -カロチン

● β -カロチンを食べればガンにかかりにくい

「どうすればガンにかかるのか」

世界中の名医が、日夜頭を抱えて研究しあっている大変な命題であるが、「 β -カロチンを食べるほどガンにかかりにくい」

日本でも有名な「コホート研究」を行った平山 雄博士が、 β -カロチンががん予防にとって切っても切れない深い関係にあると断言しているのは興味深い。

その根拠となったコホート研究というのは、平山 雄博士が1965年～82年の17年間にわたって行った調査である。緑黄色野菜の摂取頻度を指標に健康とカロチンの関連性について、全国6府県（宮崎・愛知・大阪・兵庫・岡山・鹿児島）の29保健所管内に住む、27万人の40歳以上の方たちを追跡調査した研究である。

この調査にはたくさんの項目があり、導き出された結果も数多くあるが、総合的な結果として、緑黄色野菜をよく食べる人ほどガンや心臓病などの病気になりにくい、老化も遅くなる、という結論が出た。

また全部位のガン死亡率についても、緑黄色野菜を食べるほど低くなるという傾向が明らかに見受けられたとしている（『ガンにならない体を作る』平山雄、青春出版社）。

食べ物や生活の習慣で人の体がどう変わっていくのかを調べるのは、非常に根気と時間がかかる調査である。薬品と違い生体に及ぼす影響がおだやかで、時間を経て徐々に変化が現れるのが普通である。しかし、一度影響が現れると、それは一過性のものではなく、その人の体质にもかかわってくる強い変化である。また、調査する年月が長期にわたり、調査母数が多いほど真実の姿を見ることができる。この研究の成果は、その後世界中の研究機関で行われた同様の調査が証明する形となっている。

博士はこの長期にわたる膨大な調査の結果から、緑黄色野菜に含まれる β -カロチンは制ガン効果や抗ガン効果に優れた働きがあることが明らかであり、 β -カロチンから人を救うと確信したのである。

「ガンを癒す！天然ベータカロチンの秘密」より抜粋

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

株日健総本社 兵庫特約店 (有)クロスタニンひまわり FREE 0120-42-8198