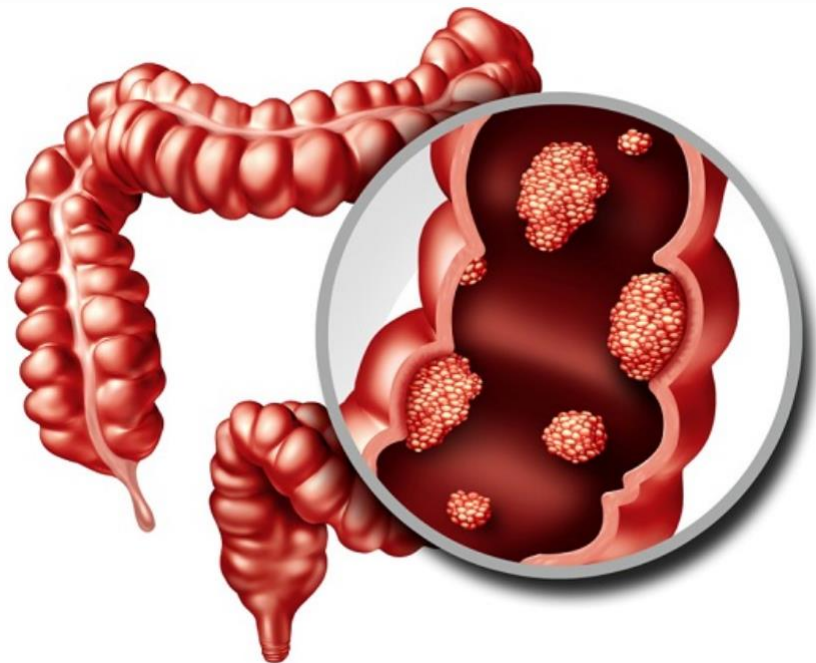


# 炎症性の食事による大腸がんリスクの増加と大腸内視鏡検査

JAMA Oncology 誌に掲載されたハーバード大学などによる研究で、炎症を促進する食生活を送っている人は大腸ガンになりやすいという結果となりました。



食生活の炎症度の把握には EDIP  
(Empirical Dietary Inflammatory Pattern)  
という尺度を用いました。 EDIPのスコアが  
低いほど食生活の炎症度が低いとみなされま  
す。

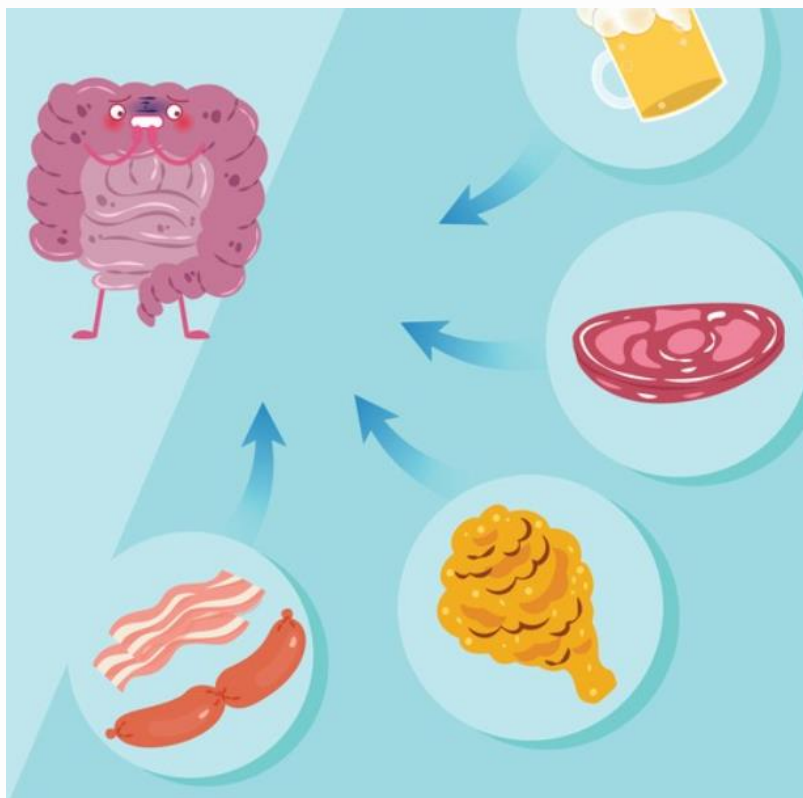


EDIPスコアが上がる（炎症を促進する）食  
品は次の通りです：

加工肉・赤身肉・内臓肉・魚肉（背の青い魚  
（\*）を除く）・淡色野菜・トマト・精白穀物・  
糖類や人工甘味料を含有する清涼飲料水

EDIPスコアが下げる（炎症を促進する）食品は次の通りです：

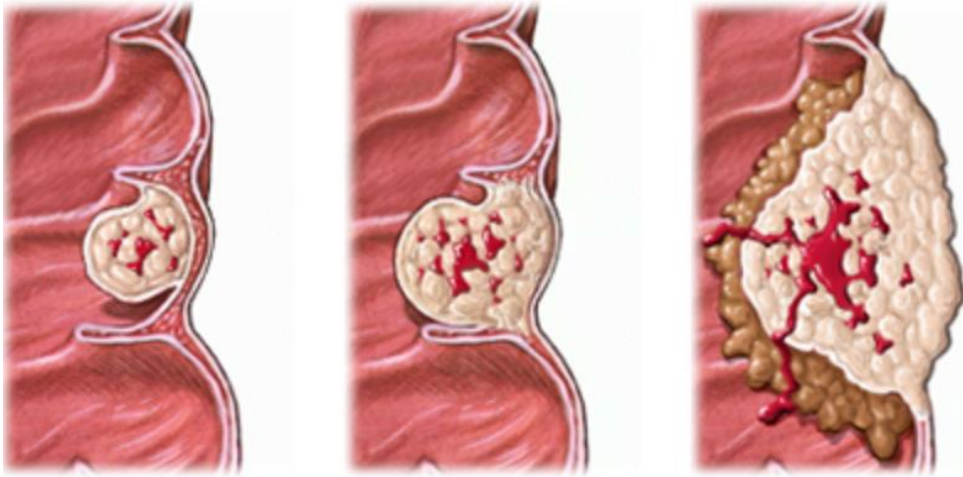
ビール・ワイン・茶・コーヒー・赤色や黄色の根菜（サツマイモを含む）・色の濃い葉野菜・間食（スナック）・100%果汁のジュース・ピザ



EDIPスコアに応じてデータを5つのグループに分けて比較したところ、スコアが最高のグループは最低のグループに比べて大腸ガンになるリスクが**32%**増加していました。男女別ではこの数字は、男性で**44%**、女性で**22%**でした。



EDIPスコアが高いと大腸ガンになりやすいという関係は、**お酒**を飲む習慣がない男性（**62%**のリスク増加）と**肥満**の男性（**48%**のリスク増加）で顕著でした。



EDIPスコアが高い人は、大腸内視鏡検査を受けましょう。

