

# ピーナッツ： がんと闘うスーパーフード



癌は毎年何百万人も命に影響を与え、それに対抗して

ピーナッツはパンチを提供することができます。複数の研究は、ナットの消費と癌死亡率のリスクの減少との間の関連を発見しました。<sup>1</sup> 実際、ピーナッツは、不飽和脂肪、特定のビタミンおよびミネラル、および生理活性剤など、がん予防に特有の栄養素を多く持つことが示されています。<sup>2</sup>



## 乳癌

2015年の研究では、ピーナッツと木の実の高い消費は、乳癌のリスクを2~3倍減少に関連していることが判明しました。<sup>3</sup>



## 食道癌

ピーナッツを週に1~3倍食べると食道がんのリスクが38%減少し、週に4回以上食べるとリスクが70%低下した。<sup>4</sup>



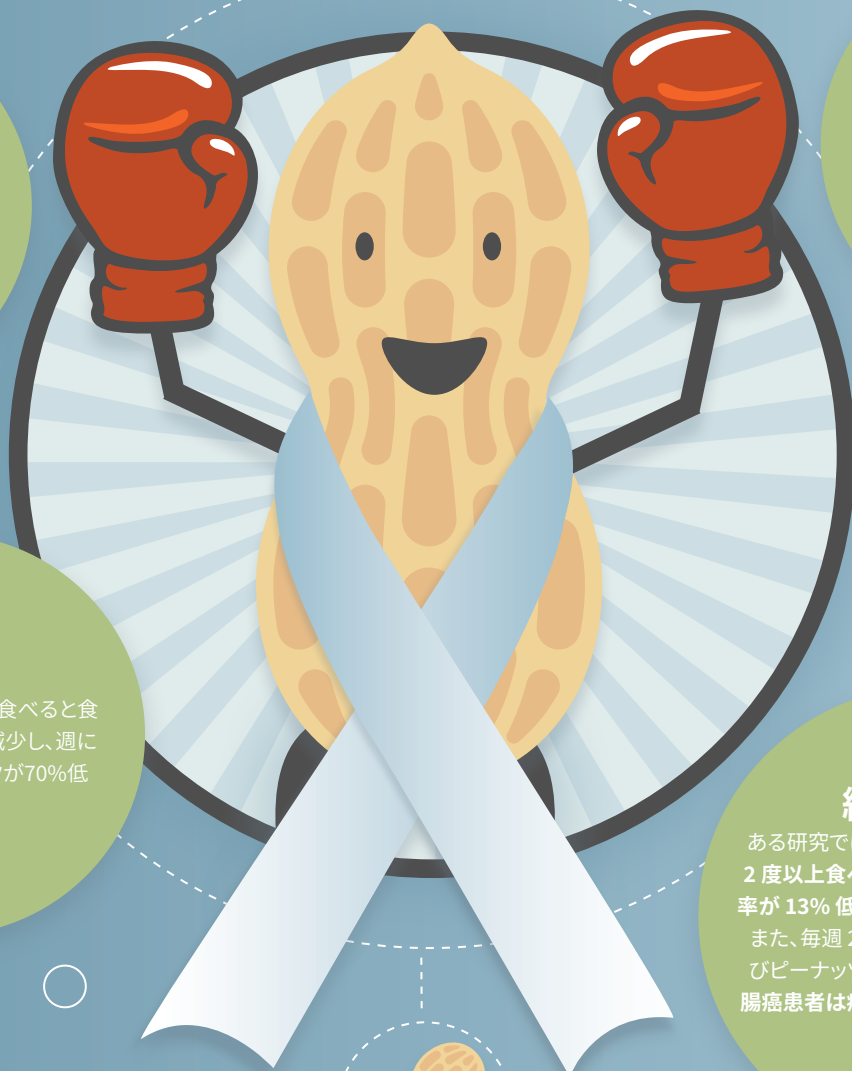
## 肝癌

20年間の研究では、毎日5グラム(小さじ1)以上のピーナッツバターを消費し、男性の肝癌のリスクを有意に減少させることがわかった。<sup>5</sup>



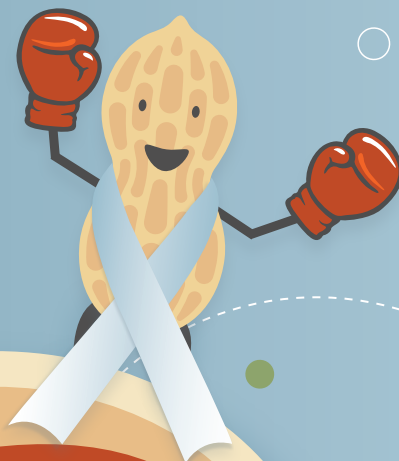
## 結腸直腸癌

ある研究では、ピーナッツや木の実を週に2度以上食べた女性は結腸直腸癌の発癌率が13%低減されたと報告されています。<sup>6</sup> また、毎週2回以上木の实(ピーナッツ及びピーナッツバターを含む)を消費した結腸癌患者は癌再発率や死亡率が低くなっています。<sup>7</sup>



# ポッドの中の2つのピーナッツの ように一緒に働く栄養素

ピーナッツに含まれるいくつかの成分の相乗的な作用が癌細胞の増殖を抑制することが研究の調査で判明しています。<sup>1</sup> 二つある抗癌性化合物はフィステロールとレスベラトロールです。



## フィステロール

悪玉コレステロールを減らすことで知られていますが、フィステロールは癌細胞への血流を止めることにより癌細胞の増殖を防ぐため、肺癌、胃癌、卵巣癌、前立腺癌、結腸癌及び乳癌を抑制することが出来る可能性を示す証拠が発見されています。ある研究によると、前立腺腫瘍の増殖が40%<sup>8</sup>、以上軽減し、癌転移についてはほぼ50%軽減することが判明しています。<sup>9</sup>

## レスベラトロール

この抗酸化剤は増殖している癌細胞への血流を遮断して、癌細胞の増殖を抑制する事が知られています。<sup>10</sup> レスベラトロールは生及び炒りピーナッツの両方、並びにピーナッツバターに含まれており、癌予防だけでなくアルツハイマーや糖尿病の治療にも期待が高まっています。<sup>11</sup>

他のスーパーフードとは異なり、ほんの少量で大きな効果を得ることができます。



大さじ2。  
杯ピーナッツバター



1 オンス。  
ピーナッツ



大さじ2。  
杯ピーナッツ粉末



The  
**Peanut Institute**

ピーナッツは癌と闘い、長く健康な人生のお手伝いをするお求め安いスーパーフードです!

### 出典:

1. Falasca M, Casari I, Maffucci T. Cancer chemoprevention with nuts. J Natl Cancer Inst. 2014 Sep 10;106(9). pii: dju238. doi: 10.1093/jnci/dju238. Print 2014 Sep. Review. PubMed PMID: 25210199.
2. González CA, Salas-Salvadó J. The potential of nuts in the prevention of cancer. Br J Nutr. 2006 Nov;96 Suppl 2:S87-94. Review. Erratum in: Br J Nutr. 2008 Feb;99(2):447-8. PubMed PMID: 17125538.
3. Soriano-Hernandez AD, Madrigal-Perez DG, Galvan-Salazar HR, Arreola-Cruz A, Briseño-Gomez L, Guzmán-Esquivel J, Dobrovinskaya O, Lara-Esqueda A, Rodríguez-Sánchez IP, Baltazar-Rodríguez LM, et al. The protective effect of peanut, walnut, and almond consumption on the development of breast cancer. Gynecol Obstet Invest. 2015;80(2):89-92. doi: 10.1159/000369997. Epub 2015 Jul 10. PubMed PMID: 26183374.
4. Zhao Y, Zhao L, Hu Z, Wu J, Li J, Qu C, He Y, Song Q. Peanut consumption associated with a reduced risk of esophageal squamous cell carcinoma: A case-control study in a high-risk area in China. Thorac Cancer. 2018 Jan;9(1):30-36. doi: 10.1111/1759-7714.12520. Epub 2017 Oct 4. PubMed PMID: 28976069; PubMed Central PMCID: PMC5754291.
5. Nieuwenhuis L, van den Brandt PA. Total Nut, Tree Nut, Peanut, and Peanut Butter Consumption and the Risk of Pancreatic Cancer in the Netherlands Cohort Study. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2018 Mar;27(3):274-284. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-17-0448. Epub 2018 Jan 22. PubMed PMID: 29358224.
6. Yang M, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS, Wu K, Bao Y. Nut consumption and risk of colorectal cancer in women. Eur J Clin Nutr. 2016 Mar;70(3):333-7. doi: 10.1038/ejcn.2015.66. Epub 2015 May 6. PubMed PMID: 25944181; PubMed Central PMCID: PMC4892359.
7. Fadelu T, Zhang S, Niedzwiecki D, Ye X, Saltz LB, Mayer RJ, Mowat RB, Whittom R, Hantel A, Benson AB, et al. Nut Consumption and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer: Results From CALGB 89803 (Alliance). J Clin Oncol. 2018 Apr 10;36(11):1112-1120. doi: 10.1200/JCO.2017.75.5413. Epub 2018 Feb 28. PubMed PMID: 29489429; PubMed Central PMCID: PMC5891130.
8. Awad AB, Fink CS. Phytosterols as anticancer dietary components: evidence and mechanism of action. J Nutr. 2000 Sep;130(9):2127-30. Review. PubMed PMID: 10958802.
9. Awad AB, Fink CS, Williams H, Kim U. In vitro and in vivo (SCID mice) effects of phytosterols on the growth and dissemination of human prostate cancer PC-3 cells. Eur J Cancer Prev. 2001 Dec;10(6):507-13. PubMed PMID: 11916349.
10. Athar M, Back JH, Tang X, Kim KH, Kopelovich L, Bickers DR, Kim AL. Resveratrol: a review of preclinical studies for human cancer prevention. Toxicol Appl Pharmacol. 2007 Nov 1;224(3):274-83. Epub 2007 Jan 3. Review. PubMed PMID: 17306316; PubMed Central PMCID: PMC2083123.
11. Sales JM, Resurreccion AV. Resveratrol in peanuts. Crit Rev Food Sci Nutr. 2014;54(6):734-70. doi: 10.1080/10408398.2011.606928. Review. PubMed PMID: 24345046.