

食物や栄養、身体活動と癌のリスクとの関連

癌の種類 / 食品などの区分	食品例	喉咽口 頭頭腔	鼻咽 腔	食道	肺	胃	膵臓	胆 嚢	肝 臓	直結 腸腸	(閉 経前 乳房	(閉 経後 乳房	卵 巢	子宮 体部	子宮 頸部	前立 腺	腎 臓	膀胱	皮膚
ネギ属						↓													
にんにく										↓									
にんじん															↓				
とうがらし						↑													
果物類		↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓	↓									
豆腐						↓													
食物繊維を含む食品	モロヘイヤ、ごぼう、蒟蒻、海藻			↓						↓									
野菜(非でんぷん性)	ねぎ、にら、レタス、キャベツ	↓	↓	↓	↓	↓				↓			↓	↓					
カロテノイドを含む食品	鮭、海藻、ピーマン、トマト、オレンジ、 小松菜、かぼちゃ、春菊、ほうれん草	↓			↓														
β-カロチンを含む食品	小松菜、かぼちゃ、春菊、ほうれん草			↓												△			△
ビタミンCを含む食品	ブロッコリー、菜の花、小松菜、キウイ			↓															
ビタミンEを含む食品	ナッツ類、油、アボカド、かぼちゃ			↓												↓			
ビタミンDを含む食品	きくらげ、鮭、さんま、さば、いわし									↓									
肉類(鶏肉は含まない)				↑	↑		↑			↑				↑					
加工肉				↑	↑	↑				↑						↑			
魚類										↓									
牛乳										↓								↓	
食塩						↑													
砂糖を含む食品										↑									
コーヒー							△										△		
アルコール飲料		↑		↑					↑	↑ 男性 ↑女性	↑	↑					△		
腹部脂肪蓄積							↑			↑		↑		↑					
授乳をする											↓	↓	↓						

リスク低下は



確定的



ほぼ確実



限定的で示唆的

リスク増加は



確定的



ほぼ確定



限定的で示唆的

△ リスクに相当の影響があるとは考え難い