

# 魚菜食ベジタリアンの大腸癌低リスクと大腸内視鏡検査

アメリカの Orlich らは、菜食を推奨する Seventh-Day Adventists 教会信徒を対象にした研究で、菜食・魚食ともに大腸癌リスクを低下させることを JAMA Internal Medicine 誌に報告しました。



追跡期間平均 7.3 年 (n=96,354) における  
ハザード比は、

ヴィーガン (完全菜食)	0.84
ラクトオボベジタリアン (乳卵菜食)	0.82
ペスコベジタリアン (魚菜食)	0.57
セミベジタリアン (準菜食)	0.92

でありました。



菜食・魚食ともに大腸癌リスクを軽減、両者の強い相乗効果を示唆しました。

菜食・魚食と大腸内視鏡検査を組み合わせることにより、さらなる予防効果が期待されます。

