

管理栄養士が提案 生活習慣病を防ぐ 食事法

vol. 4

「がん」を防ぐ食事法

が

んは、日本人の2人に1人が罹る病気で、死亡原因1位です。国立がんセンターを始めとする研究グループは、日本人のがんの予防として重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取り上げ、「日本人のがん予防法」を定めました。そして、「感染」以外の5項目は生活習慣に関わるものであり、この5項目を実践することで、がんのリスクを半減させると推測しています。

がんを防ぐ食事法と言っても、〇〇を食べたらがんになる、またはならないといった決定的な食材は挙げられません。それは、がんの原因は食生活だけではないからです。とは言え、世界では特定のがんと食事に関する研究結果も多く発表されています。

例えば、乳がんは味噌汁を飲まない人に比べて1日2杯飲む人は26%減、3杯飲む人は40%減といった研究結果が報告されていますが、これは大豆イソフラボンが関係しているとされます。また、食道がん、胃がん、肺がん、大腸がんについて野菜と果物を摂取する人としらない人では、摂取する人の方ががんの発生リスクが低いことが示されています。これは、食物繊維やファイトケミカルが有意に働くからとされています。また、野菜や果物に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、発がん性物質である活性酸素を除去したり血管を健康に保つ働きがあるため、心疾患や脳疾患の予防にもなるので、毎食100g以上の野菜と合わせて果物も食べていただきたいです。果物は皮やその周りに食物繊維やポリフェノールが多いので、皮ごと食べられる果物は、良く洗って皮ごと食べることをお勧めします。その他、塩分の摂り過ぎは胃がんリスクが上がり、お酒の飲み過ぎは肝臓がん、食道がん、大腸がん、乳がん、肺がんのリスクが上がるので、お酒は適量を楽しみながら飲むのが良いでしょう。

< がんは生活習慣病なのか >

現在、がんの5年生存率、10年生存率は向上しています。種類により発見や治療が難しいがんもありますが、乳がんや前立腺がんは早期発見、早期治療でほぼ治るとされています。生活習慣を改善しても防げないがんは、がん検診を受けることで早期発見、早期治療につながります。

がんは生活習慣だけで完全に防げないので、「生活習慣病」と位置付けられるかどうかについては疑問があります。ただ、先述の通り生活習慣を見直すことでがんの発症を半減できるのであれば、今からでも見直さない手はありません。バランスの良い食事と適度な運動、そして適正体重を維持することです。

このシリーズでは、「人は毎日の食事で身体を作り、食習慣の乱れが生活習慣病を引き起こすことにつながる。生活習慣病を防ぐ食事法のキーワードは、食事の質を上げることだ」とお話ししてきました。食事の質を上げるには、栄養素が①足りているか、②過剰になっていないか、③偏っていないかの3項目でチェックし、食事のバランスをとることが大切です。普段の食事の意識を変えるだけで食事の質は上がり、バランスの良い食事ということになります。皆さまが、人生100年時代を健康長寿で迎えらるよう、切に願っています。

東京慈恵会医科大学
附属病院 栄養部
管理栄養士

赤石 定典

【あかいし・さだのり】
レシピ本『慈恵大学病院
の美味しい大麦レシピ』
(東京慈恵会医科大学
附属病院栄養部
監修)のプロジェクト
リーダー。その他、多くの
健康本やレシピ本の
著者・監修にも関わる。