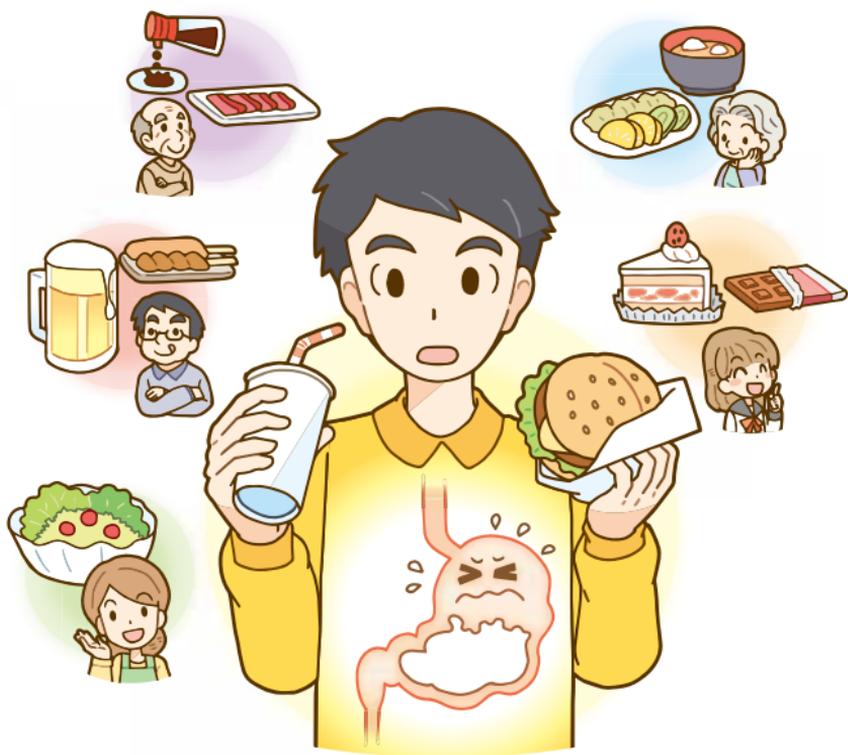


がんを防ぐための  
新12か条シリーズ 3

# 食事とがん

—食生活を見直す5分間—

毎日欠かすことのできない食事。  
食事がもたらす健康へのリスクについて  
正しく知って欲しい事実があります。



執筆：笹月 静 国立がん研究センター  
がん予防・検診研究センター

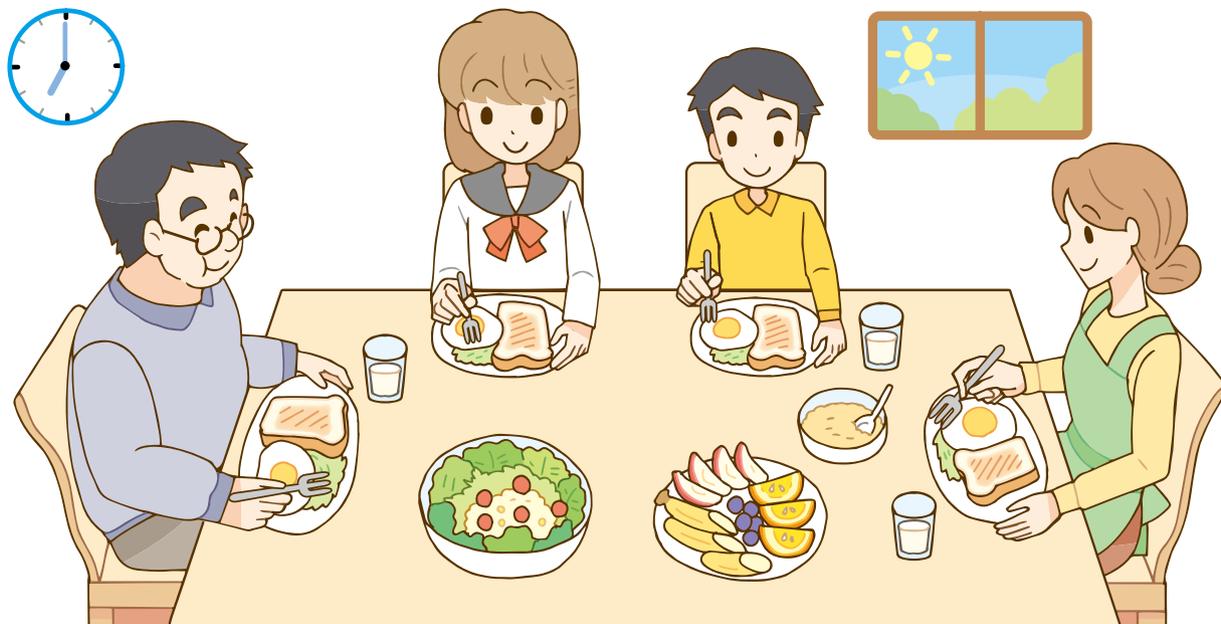
公益財団法人 がん研究振興財団  
Foundation for Promotion of Cancer Research

# がんになりやすい食事とは？

毎日とる食事。特に成長期は体そのものを作るためにも欠かせません。体を作るものになったり、活動のためのエネルギーを生み出したり、体調を整えたり、食事はとても大切です。家庭で出されるごはんや学校の給食、当たり前のように食べているけれど、きっと健康を考えて様々な工夫がされているはず。もし、ある1日、好きなように食事をしていいと言われたら何を食べますか？1日だけでなく、これからずっと好きなものを食べていいと言われたら？

甘いものの食べ過ぎで糖尿病になったという話を聞いたことありますか？塩辛いものが好きだと血圧が高くなるとか。毎日の食事が病気とも関係するなら、がんになりやすい食事やがんになりにくい食事もしっかりあるはずですね。

これを食べていれば絶対がんにならないという特定の食品はありません。けれど、普段口にしているもので、気を付けることができることはたくさんあります。



# 食塩・高塩分食品

食塩のとりすぎは高血圧、さらには循環器（心臓や脳血管）の病気につながることはよく知られています。しかしそれだけではなく、がん（特に胃がん）のリスクも上げてしまいます。塩分濃度が高い食品にはたとえば**【つけもの：1-10%、いくらやしおから：10-11%、みそ：**

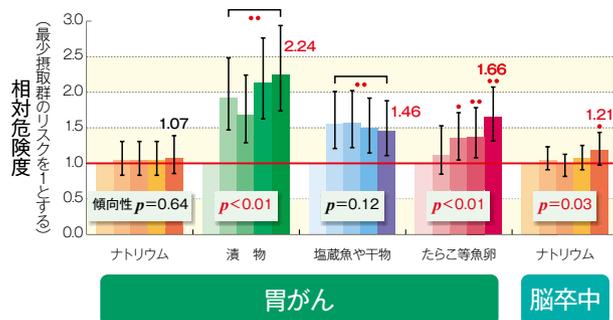
**9-18%、みそ汁：0.5-1.2%、干し魚：1-10%】**などがあります（図1）。

中高年者を対象にした長期の追跡研究で、食塩中のナトリウムや塩蔵食品とがん・脳卒中の関係を示すデータがあります（図2）。塩蔵品の摂取量が少ないグループに比べて、摂取量が最も多いグループでは胃がんのリスクが1.46倍から2.24倍にもなります。いっぽう、ナトリウム自体は胃がんとの関連ははっきりしません。トータルとしての塩分量より、胃の粘膜に特に塩分濃度が高い食品が直接作用して、胃がんになりやすくなるようです。一方、脳卒中ではナトリウムがリスクとなっていました。

図1 食品と塩分



図2 ナトリウム・塩蔵食品摂取量と胃がん・脳卒中リスク



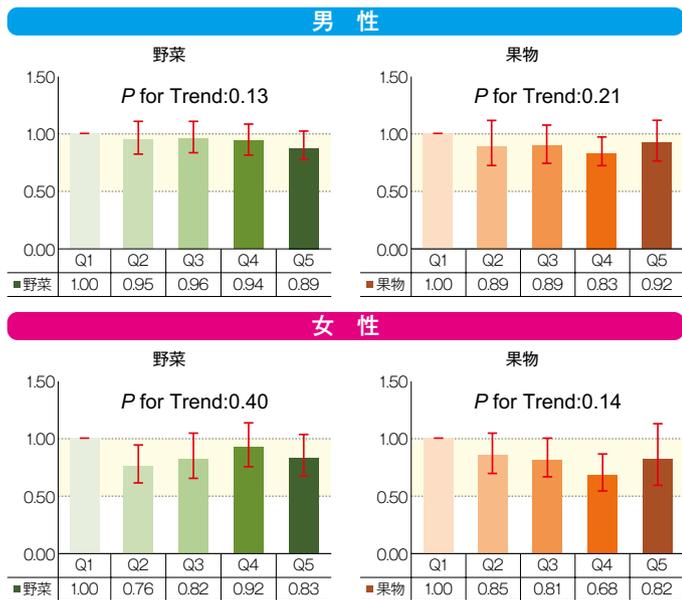
(出典: Takachi R et al. Am J Clin Nutr 2010;91:456-464)

# 野菜・果物

果物は好きな人でも、野菜は苦手なものが1つくらいはあるかもしれません。嫌いなものを無理して多くとる必要はありませんが、野菜・果物不足だとがんのリスクが高まるというデータがあります。国内の4つのコホート研究を統合した19万人の研究によると、野菜・果物とも、全体としては胃がんのリスクをはっきり下げるといえるものではありませんでした(図3)。胃がんというと、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染

もリスク要因として知られています。ピロリ菌が関係するのは胃の中でも下の方のがんなので、胃がんのできる部位別にみると、男性においてピロリ菌が関係する下の方の胃がんでは野菜をとるグループほどリスクが低いことがわかりました(図4)。この他にも、肺がんや食道がんなどが野菜・果物をとることによってリスクの低下が期待されるものとしてあげられます。

図3 野菜・果物と胃がんのリスク-19万人の統合データより-

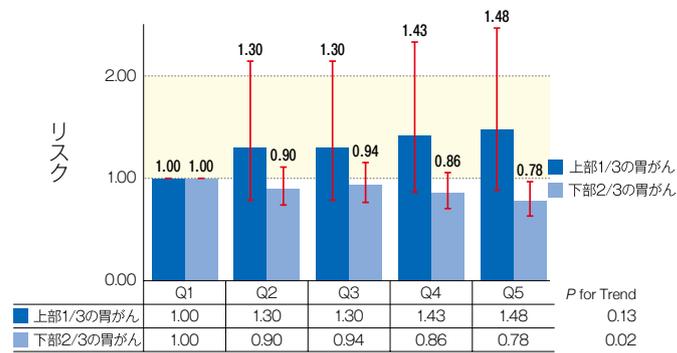


摂取量 Q1 低 → Q5 高

(出典: Shimazu T et al. Ann. Oncol. 2014.25.1228-33)



図4 野菜と部位別の胃がんのリスク-19万人の統合データより-



摂取量 Q1 低 → Q5 高

(出典: Shimazu T et al. Ann. Oncol. 2014.25.1228-33)

# 熱い飲食物

また、食べ物や飲み物を熱いままをとると、食道の炎症や食道がんのリスクが高まることが分かっています。熱いものは少し冷ましてからとるのが良いですね。

また、欧米のデータでは大腸がんのリスクを上げることが確実とされている赤肉（牛肉や豚肉）や加工肉（ハム・ベーコン・ソーセージなど）もとりすぎには注意が必要です。

一方、確実性はまだ十分とは言えませんが、がんに予防的である可能性があるものとしては大豆・イソフラボン、魚、緑茶、コーヒー、カ

ルシウムなどがあります。

極端なとりすぎや不足に偏ることなく、バランスの良い食事を心がけたいものです。

また、食事だけから栄養を十分に偏りなくとることが難しい場合に、サプリメントなどをとる人もいます。残念ながら、サプリメントによってがんのリスクが下がるという根拠はありません。バランスの悪い食事が何日か続いても、たとえば1週間の間で取り戻せるよう意識するなど、長いスパンで食事をとらえ、無理なく楽しめる食生活を目指したいですね。

## 大腸がんの リスクを上げる食品



赤肉（牛肉や豚肉）



加工肉  
（ハム・ベーコン・  
ソーセージなど）

## がんに予防的である 可能性がある食品



緑茶



魚



コーヒー



カルシウム

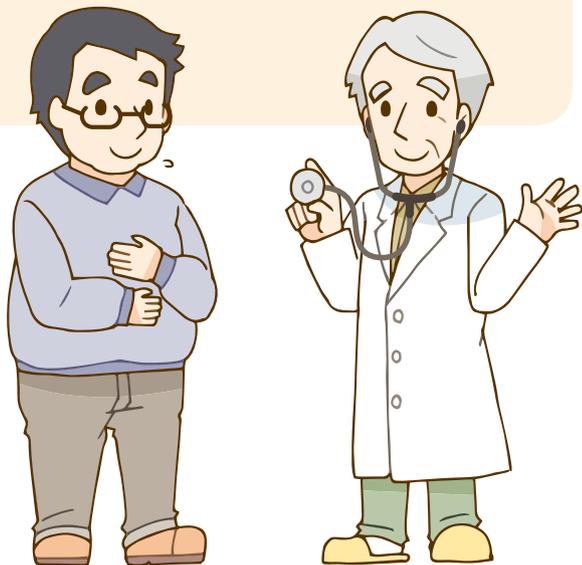


## このパンフレットを手にしてくれた あなたに伝えたいことがあります

がんには長い間の生活習慣が関わっています。

子供のころにおぼえた味や身についた習慣を大人になって修正するのは思っているより難しいかもしれません。

よく言われる「好き嫌いなく何でも食べる」ことや「ゆっくりよくかんで食べる」ことは、少しでも野菜をとることや素材の味を味わい、うす味でもおいしく食べられるようにとの知恵が含まれているのかもしれません。



メモ

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

# がんを防ぐための 新12か条

あなたのライフスタイルをチェック  
そして今日からチェンジ!!

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を  
できるだけ避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がいたら、  
すぐに受診を

12条 正しいがん情報で  
がんを知ることから

