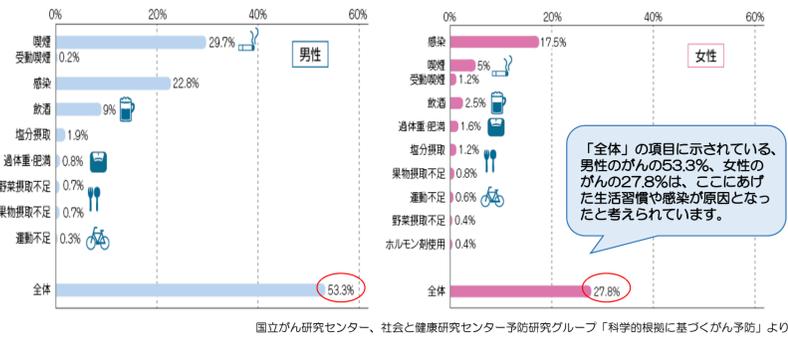


がん予防～栄養管理～

がんになるリスクを「減らす」ために

がんの原因は1つではなく、複数の要因が関連して発生します。がん予防についての研究からは、**がん**と生活習慣・環境の間に深い関りがみられます。誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

日本人のがんの中で、原因が生活習慣や感染であると思われる割合



国立がん研究センター、社会と健康研究センター予防研究グループ「科学的根拠に基づくがん予防」より

1

飲酒はほどほどに

- ・飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。
- ・飲む場合は純エタノール量換算で1日あたり**約23g程度**までとしましょう。

【エタノール換算約23g程度】



大量飲酒でがんのリスクが高くなるのが、日本人男性を対象とした研究でわかりました。1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなります。

2

塩辛い食品は控えめに

食塩、高塩分食品の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

福井県食塩摂取量の平均値(20歳以上)

男性 10.5g 女性 9.1g (2016年 県民健康・栄養調査より)

1日あたりの食塩摂取量としてはできるだけ少なくすることが望めますが、厚生労働省は日本人の食事摂取基準として、**男性は7.5g未満、女性は6.5g未満**を1日あたりの目標値として設定しています。(厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 2020年版)

減塩ポイント

- ① 汁物は1日1杯具たくさんに
1杯塩分1.5g 野菜たっぷり
- ② 麺類のだしは飲まない
汁を残すと 1杯約7g 3g減る!
- ③ 薄味に慣れる

3

太りすぎ、やせすぎに注意

▶BMI値と死亡リスクとの関連



国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

BMI (Body Mass Index) は、低体重や肥満の基準を定めたもので、体格指数と呼ばれています。男性はBMI値21~27、女性はBMI値21~25の範囲になるように体重の管理をすることがよいでしょう。男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでもやせすぎでも高くなるのが分かります。

4

自分のBMI (体格指数) を計算してみよう!

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}}\right)^2} = \text{BMI 値}$$

【例】体重60kgで身長158cmの場合
60kg ÷ (1.58m × 1.58m) ÷ 24

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

がんの死亡リスクに関しては、男性では肥満よりもやせている方が高くなりました。ただし、たばこを吸わない場合には、やせていても、がんの死亡リスクは高くないことが報告されています。

女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0~39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太りすぎに注意しましょう。

5

野菜不足にならないように

~野菜や果物の摂取とがんのリスク~

野菜・果物を摂取することでがんのリスクが低くなるのが期待されます

1日の野菜摂取量 (2017年国民健康・栄養調査より)
男性 295.4 g/日
女性 281.1 g/日

1日の野菜摂取目標量 (健康日本21より)
350g以上

目標量より少ない人が多い!!

1日350gの野菜はどれくらい? 1食120gを目安に



毎食 小皿2皿分 または 大皿1皿分を目安に食べる

6

果物は1日1皿程度を目安に

野菜と果物の摂取が少ないグループでは胃がんのリスクが高いことがわかっています。

しかし、野菜や果物を多くとればリスクが低下するかどうかという点に関しては明らかではありません。



熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままをとると、食道がんのリスクが高くなるという報告が数多くあります。飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。



7

バランスのとれた食生活を

主食 (ご飯、パン、麺など) ごはんなら1日に3杯
炭水化物を多く含む、大切なエネルギー源となる。

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など) 1日に3皿
たんぱく質を多く含む、筋肉や体を作る材料となる。

副菜 (野菜、きのこ類、海藻類など) 1日に5皿
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、体の調子を整える。

水分
塩分はひかえめに

1日3食、規則正しく!
いろいろな食材をまんべんなく摂りましょう。

8