

食生活を見直してがんのリスクを抑えましょう！！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

毎年2月4日は、世界対がんデー（World Cancer Day）、がんの予防と検出、治療への取り組みを促すために定められた記念日です。この機会に「がん予防」について、一緒に学びましょう。

はじめに

日本人が一生のうちのがんと診断される確率は、2018年の全国がん登録罹患データに基づくくと、男性65.0%、女性 50.2%、2人に1人以上に上ります。がんの原因は1つではなく、複数の因子が関連して発生しますが、高齢になれば、誰でもがんに罹る確率は高くなります。

また、がんと生活習慣の間には深い関わりがみられます。がんにならないようにする努力は健康寿命（平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間）を延ばすための努力でもあります。

そこで今回は、日本人のためのがん予防法（表1）のうち、食と栄養に関わる項目を紹介します。

表1 日本人のためのがん予防法

喫煙	☆たばこは吸わない ☆他人のたばこの煙を避ける
飲酒	☆飲むなら、節度のある飲み方を
食事	☆食事は偏らずバランスよくとる ・塩蔵食品と食塩の摂取は最小限に ・野菜や果物を十分にとる ・飲食物を熱い状態にとらない
身体活動	☆日常生活を活動的に
体型	☆適正な範囲を維持
感染	☆肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を ☆機会があればピロリ菌検査を

（出典：国立がん研究センター がん情報サービス）

飲酒

…飲むなら、節度ある飲み方を

飲酒は、全部位のがん、中でも、肝臓がん、大腸がん、食道がんのリスクを上げることが確実といわれています。

したがって、節度のある飲酒を心がけることが大切です。

お酒を飲む場合は、1日あたりアルコール量に換算して約23g程度にしましょう。

アルコール量23gとは、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。



食事…偏らずバランスよくとる

食塩と塩蔵食品（塩分濃度の高い食品）の摂取は最小限に

食塩や、いくらや塩辛などの塩蔵食品の摂取は、胃がんのリスクをほぼ確実に上げるといわれています。食塩と塩蔵食品の摂取量を抑えることは、日本人に多い胃がん予防に有効であるだけでなく、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。

1日あたりの食塩摂取量は、できるだけ少なくすることが望まれます。ちなみに、厚生労働省の日本人の食事摂取基準では、1日あたりの目標値を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満としています。

飲食物を熱々で摂取しない

飲食物を熱い状態にとることにより、食道がんのリスクがほぼ確実に上がるといわれています。飲食物が熱いときは、なるべく冷ましてから口にするよう心がけて、口腔や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

そうすることで、食道がんだけでなく、口腔・咽頭がんのリスクを低下させることが期待できます。

野菜や果物を十分にとる

野菜や果物は、食道がんのリスクをほぼ確実に下げるといわれているほか、胃がんのリスクを下げる可能性があるといわれています。さらに、果物は肺がんのリスクを下げる可能性があるとされています。

WCRF（世界がん研究基金）とAICR（米国がん研究機構）は、野菜と果物を1日あたり少なくとも400gとることを推奨しています。健康日本21では、野菜を1日あたり350gとることを目標としています。日本人の野菜摂取量の平均値は1日あたり280.5gであり、目標量に足りていません。

目安として、野菜を小鉢で5皿分（図1）と果物1皿分を毎日食べるよう心がけると、400g程度になり、目標量をクリアできます。