

がんは全死因の中で第一位、全体の3割を占めています。これまでに行われた多くの疫学研究によると、がんの危険因子のうち特に重要なのは喫煙と食物にあるそうです。身近な生活習慣の見直しを始めていきましょう。



## がんって何??

### ◆がん細胞はもともと体の一部

傷ついた遺伝子が正常細胞に作用することによって、がん細胞は発生します。がん細胞は、ウイルスのように外部から侵入してきた「敵」ではなく、もともと自らの体の一部です。増殖したり、体のあちこちに転移するのが特徴です。

### ◆40歳はがん年齢の始まり

がんになる確率は、40歳を過ぎると高くなり始め、60歳以降になると急増していきます。日本人のがん部位別死亡率の年次変化を見ると、男女ともに胃がんが減り、肺がん、大腸がん、乳がんなどが増えています。

## どうしてがんになってしまうの？

### ◆食生活の洋風化

脂肪や塩分の過多など、食生活が影響していると考えられています。脂肪のとり過ぎは、大腸がんや乳がんをはじめ、全てのがんに関係し、塩分のとり過ぎ、食品添加物、熱いものやアルコールも胃がんの危険因子になります。

### ◆活性酸素と密接な関係

活性酸素は、呼吸でとり込んだ酸素が燃焼するときに見える物質で、紫外線やストレスなどによっても発生します。喫煙の回避、減塩、新鮮野菜、緑黄色野菜の多量摂取はがん予防対策でもあり、高血圧、動脈硬化、糖尿病などの対策にも繋がります。

# おすすめ食対策

基本をおさえておくことで、がんに限らず、様々な疾病対策に通じる食対策です。必要なのは、減塩、食物繊維、緑黄色野菜の摂取です。長年の食習慣を変えることは大変なことです。無理をせずできるところからチャレンジしていきましょう。

レモンなどの柑橘類、香辛野菜などを味付けのアクセントに。

- ・お酢
- ・ぼん酢



食物繊維は穀物、芋類で摂取すると満腹感が得られ、食事量も減らせます。

- ・雑穀ご飯
- ・芋煮



色の濃い野菜を毎食一品追加してみましょう。

- ・トマト
- ・かぼちゃ



## おすすめメニュー

### ◎ラタトゥイユ



トマト、かぼちゃ、ズッキーニなど色の濃い野菜の炒め煮です。野菜の食物繊維のほか、トマトリコピン、βカロテンなど抗酸化作用のある野菜を一度に食べることができます。

## 期待される機能性成分

### ○EPA・DHA/α-リノレン酸

EPA・DHA/α-リノレン酸はオメガ3系脂肪酸と呼ばれます。魚油やアマニ油などに多く含まれ、普段の食事からは摂取が難しく意識して摂りたい油です。

炒め物、揚げ物など普段の料理に使用されているのはオメガ6系のリノール酸。こちらの脂肪酸が過剰摂取になりバランスが崩れることで、がんをはじめ様々な不調の原因になっていることも考えられています。

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典、がんの死亡率\_東京都保健福祉局、健康日本21（がん）\_厚生労働省

「自分を守る食習慣をしていきましょう」

昔では助からなかった命も医療の発展により助かる症例も増えていますが、普段の生活から対処できることはたくさんあります。

定期的な検診に加えて、自分の食生活や生活習慣も改めて見直すきっかけを持つようにしていきましょう。

管理栄養士：小森

