

食事でがん予防

日本人の死因のトップを占めるがんですが、がんの研究が進むにつれて、がんになりやすい食事となりにくい食事があることがわかってきました。脂肪が多い食事をとり続けると大腸がんやすい臓がん、乳がんや子宮体がんにかかりやすく、塩辛い食事は胃や食道のがんを招きます。では、がんを防ぐ食事は、といえば特別なものではなく、栄養が偏らずバランスのとれた食事を毎日積み重ねることが予防の最大の決め手なのです。

食事のポイント

食品自体にも、がんを促進するものがあるのが、がんを促進するものがあるので、食品を賢く選びましょう。添加物や農薬の中に発がん物質が含まれているものもあります。食品の下ごしらえで、これらをシャットアウトするひと手間を惜しまないことも必要です。

偏食しないで野菜をたっぷりとる。
適量のビタミンと食物繊維をとる。
熱すぎる食べ物、飲み物は避ける。
かび、焦げた部分は控える。
わらびなど山菜類はよくあく抜きをする。
お酒は、適量を心がける。
一口30回を目標によく噛む。
新鮮な旬の素材を使う。
食塩を控えめにする。

正常な細胞ががん化するのを抑えるビタミンA・C・Eが効果的。特に、カロチンを多く含む緑黄色野菜、昆布やわかめをとる。

調理のコツ

電子レンジを活用

調理時間が短く、ビタミンCやカロチンの損失が少なくですみます。

湯どおし

ハムやソーセージ、かまぼこなどの練り製品などは、一度湯どおしすると合成保存料を減らすことができます。

タレにつける

魚や肉をタレにつけてから調理します（発がん物質がたれに溶け出すので、つけたタレは、捨てましょう）。

にんにくや生姜、カレー粉、シソ科のスライスなど、がん予防の効果がある香辛料と一緒につけると効果的です。

酢水や酢につける

れんこんやごぼうなどの根菜はアク抜きで酢水につけますが、一度水につけてから酢水につけると、より有害物質が取り除けます。

皆さんもできるところから、ぜひ実践しましょう。

がんは、食事と禁煙でかなりの部分が予防できます。生活習慣の見直しとがん検診を積極的に受けることが、がんから身を守る近道です。

発がん物質と抑制物質

発がん物質		抑制物質
過剰飲酒 ヤケドするくらい熱い食べ物や飲み物 低栄養	食道がん	緑黄色野菜を中心とする野菜や果物
喫煙 大気汚染 粉塵	肺がん	緑茶 緑黄色野菜 ビタミンA カロチン
大量の穀物 塩分の多い食品 ヤケドしように熱い食べ物や飲み物 不規則な食事 早食い	胃がん	新鮮な野菜（とくに緑黄色野菜） 果物
高脂肪食品 アルコール（過剰飲酒） 食物繊維の不足	大腸がん	食物繊維 野菜 豆 魚類
カビのはえた食品 アルコール（過剰飲酒）	肝臓がん	たんぱく質 ビタミン ミネラル
高脂肪 高エネルギー	乳がん	穀類 ビタミンA