

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。10月は、薬剤師による投稿です。

がんを防止する食生活

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代。死亡率が増えている疾患に前立腺がん・乳がん・卵巣がん・子宮体がんがあります。これらは男性ホルモン、女性ホルモンの影響を受けやすい臓器のがんです。また、コレステロールは、性ホルモンの材料になるので、肥満もがんの原因の一つになります。さらに大腸がん・膵臓がん・胆管がんの死亡率も増えています。これら全ての発症要因に共通しているのが、食生活の変化です。がんは、とても重いテーマですが、例えがんになってしまっても、適切な治療を受け、食生活を改善していけば、がんの再発や遠隔転移を予防することができます。今回は、がん防止に関連する食事に注目しました。

肥満に繋がる食事に注意

1. たんぱく質

たんぱく質は、筋肉生成や肝臓のアミノ酸の成分です。これは、直接、脂肪には変わらないので太りません。

また、たんぱく質と脂肪を一緒に摂ると、血糖値が上がリません。グルカゴンというホルモンが分泌されますが、脂肪細胞のホルモン感受性リパーゼを活性化し、脂肪分解を促進して遊離脂肪酸放出を増加させます。遊離脂肪酸は、肝臓でのケトン体の基質になります。ケトン体は、エネルギーとして使われダイエット効果も期待できるものです。

2. 糖質

糖質摂取は、肥満（太る）に関連します。血糖値が高くなるので、インスリンホルモンが分泌され、脂肪細胞のグルコーストランスポーター（細胞がグルコースを取り込むために必要とするたんぱく質のこと）が、糖質を取り込んで脂肪に変え、太るという仕組みです。そして、脂肪と糖質を一緒に摂ると、リポタンパクリパーゼの活性を上昇さ

せ、脂肪を脂肪細胞中に取り込むので太ります。お肉だけを食べても太りませんが、お肉とご飯を一緒に食べ過ぎると、太ってしまうことになります。

がんが好む物質

1. 糖質

がんを発見する **PET** という検査があります。これは、がん細胞が通常の細胞よりも糖質を 3～8 倍取り込む性質を利用したものです。精製した糖質の過剰摂取は、がんの成長に繋がります。精製した糖質（白米・パン・麺・小麦粉と砂糖で作られた菓子・じゃがいもなど）の摂取量に注意しましょう。



2. 油類（トランス脂肪酸・サラダ油）

トランス脂肪酸と呼ばれる人工的な油は、がん・うつ病・認知症・動脈硬化・脳卒中など、様々な疾患に関与しているといわれています。トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、また、それらを原料とするパン、ケーキ・ドーナツ・クッキーなどの洋菓子類、スナック菓子などにも含まれます。ファーストフード店での揚げ物には、長時間カラッとした食感を得るために、ショートニングが使われている場合があります。この様な理由から、**2003** 年以降、トランス脂肪酸を含む製品の使用を規制する国が増えています。



サラダ油の名称は、日本独自のものです。欧米での生野菜に酢と塩と油を和えて食べるサラダの流行を背景に、サラダ油が開発されました。冷やしても白濁しにくいので、サラダのドレッシングとしても使われる、透明度が高い、腐敗しないなど、精製度の高い良質の食用油が製造されたのです。原料は、全て種子を用いており、菜種・大豆・トウモロコシ・ひまわり・ごま・紅花・綿実・コメ・ぶどう（グレープシード）の **9** 種類です。高温で抽出すると、トランス脂肪酸に変容するといわれています。例えば、揚げ物に使用するサラダ油をろ過して何度も使い回しをしていると、酸化し、老化を促す**過**

酸化脂質に変容します。また、サラダ油は、**オメガ6**という不飽和脂肪酸なのですが、摂り過ぎると炎症を起こし、アレルギーやがんの原因になります。血液を固める凝固反応も起こし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因にもなり注意が必要です。

3. 塩分・化学調味料

がんは、塩分を使って増えます。また、化学調味料もがんの成長を促進させるので、塩分・化学調味料の過剰摂取を控えましょう。

化学調味料は、食品の原材料欄に**調味料（アミノ酸等）**と表記されています。化学調味料には、興奮性の神経伝達物質が含まれていて、依存性の高いものです。ある程度の摂取量を超えると、味覚の感受性が飽和状態（鈍感）になり、食べ過ぎて過剰投入してしまいがちです。だしの素・コンソメ・中華の素などに含まれ、練り製品・インスタント食品・ポテトチップスなどのお菓子類、コンビニのおにぎりや惣菜など、多くの製品に含まれています。化学調味料の過剰摂取は、アルツハイマー・パーキンソン病・てんかん・ALS・うつ病・不眠症・多動性障害・偏頭痛・心疾患・緑内障・脳卒中などの疾患と関連があるといわれています。

がんを発生・成長させる生活習慣

1. 喫煙

がんと喫煙は、関連があります。喫煙者のみならず、受動喫煙者の影響も大きいので、周りの皆さんで協力して禁煙しましょう。

2. 過度の飲酒

がんが糖質を好むことは、前述しました。ビール・日本酒・ワインのような醸造酒は糖質が多いです。参考までに糖質の少ない蒸留酒に、焼酎・ウィスキー・ブランデーなどがあります。お酒の種類にも注意が必要です。

3. ストレス

精神的ストレスが強くなると、免疫力が下がります。一方、肉体的ストレスが強くなると、活性酸素が増えて細胞を傷つけます。いずれにしてもストレスは、がん細胞を抑

える力（免疫力）を弱めると共に、がん細胞を増やす要因となります。

健康を目指した食事の工夫

1. まるごと食べる！

小さな魚は、頭から骨まで、皮も丸ごと食べましょう！野菜も果物も皮ごと、野菜は葉っぱも根っこも食べましょう！皮には、実を守るためにポリフェノールが含まれています。例えば、りんごの皮をむくと酸化して茶色くなりますが、皮があれば酸化しません。これは**抗酸化作用**というもので、果実を活性酸素から守ってくれます。活性酸素は、細胞膜を破壊し細胞内に侵入します。そして、**DNA** に直接襲いかかり突然変異して、がん細胞を発生させます。さらに皮には、カビや菌を侵入させない**抗菌作用**に優れた栄養素が含まれています。

穀物は、全粒で食べましょう。玄米・発芽玄米を食べるのがおすすめです。必要なビタミンやミネラルなど、全ての栄養素が入っています。穀物の皮には、ポリフェノールも含まれています。また、雑穀米もとても生命力の強い食品です。

2. オメガ3とオメガ9を摂る！

前述したように、トランス脂肪酸、サラダ油など不飽和脂肪酸の一種である**オメガ6**は、炎症促進・血栓促進・血液凝固作用があります。これに対抗する**オメガ3**というものは、アレルギー抑制・炎症抑制・血栓抑制・血管拡張作用を持ちます。オメガ3を含む代表的なものに、青魚・亜麻の種・エゴマの種・チアシード・

クルミ・海藻などがあります。熱に弱く、酸化しやすいという特徴がありますので、エゴマ油・亜麻仁油は、冷たい料理やサラダに適しています。

加えて、**オメガ9**のオリーブ油をおすすめします。熱に強く酸化しにくいので、加熱料理に向いています。不飽和脂肪酸に対して、飽和脂肪酸に分類される、ココナッツオイル・動物性の脂・ラード・バターなどは、加熱料理に向いています。いずれにしても摂り過ぎないように注意しましょう。



3. 腸内環境を整える！

腸内フローラという言葉が最近良く耳にしませんか？腸内細菌と言われる微生物が、

お花畑のように広がっている様子を腸内フローラと呼んでいます。腸内細菌は、**善玉菌・悪玉菌・日和見菌**の3つのグループに分けられます。

これらのバランスが崩れ、悪玉菌が増えると、がん・動脈硬化・糖尿病・アレルギー・うつ病などの疾患に罹患しやすくなり、加えて肥満・老化に関係していることも判明しました。腸内バランスの崩れのサインは、**くさい**です。便が出ない、または、便が出るが臭いが強い、色が黒っぽい、おならが臭い、お腹が張っている、などが挙げられます。



以下、善玉菌を増やし、腸内細菌を整えるのに良い食品について、説明します。

4. 食物繊維を摂る！

植物性の食物繊維には、**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**があります。

① 不溶性食物繊維

ごぼうのリグニン・葉物野菜のセルロースなどが該当します。腸内で、ほとんど変化せずに便に排出されます。便の量を増やし、胆汁酸を排出してくれるので、便秘や大腸がんの予防になります。

② 水溶性食物繊維

ごぼうのイヌリン・きのこのβ-グルカン・昆布のフコイダンなどが該当します。便が柔らかくなります。腸内細菌の餌になるので、善玉菌を増やし、腸内細菌を酸性にして悪玉菌を減らします。また、脂肪の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。



5. 発酵食品を摂る！

発酵食品は、多様な善玉菌を取り込むことができます。チーズ・ヨーグルト・納豆・味噌・キムチなどが該当します。また、発酵食品は、免疫力も高めるので有用です。

以上、日々の食事を見直して健康な生活を目指すことが、がん防止の近道となります。