



がん予防の食事

JCHO東京高輪病院
管理栄養士 安保敏明

がんを予防するには・・・

- 食生活を見直す
- 身体を動かす
- 適正体重を維持する
- 禁煙する
- 節酒する



がん予防のための食事



どんな食事がよいか？



部位別にみたがんと 食生活との関連

肝臓がん

要因：飲酒

保存状態の悪いナッツ類のカビから産生されるアフラトキシンという毒素が、肝臓がんと関連があるとされているが、日本で流通している食品では、健康に影響を与える量が検出されることは一般的にない。

膵臓がん、胆道がん

食事に関連する要因はまだ不明

胆道がんに関しては、高脂肪食、野菜、果物の不足がリスク要因の候補として挙げられている。

膵臓がんのリスク要因として確立されているのは、糖尿病と肥満と喫煙。

食道がん

要因：飲酒、熱い食べ物、飲み物

アルコールや熱い食べ物、飲み物が食道粘膜を傷つけることによるものと解釈されている。

野菜や果物の摂取は食道がんの抑制要因と考えられている。

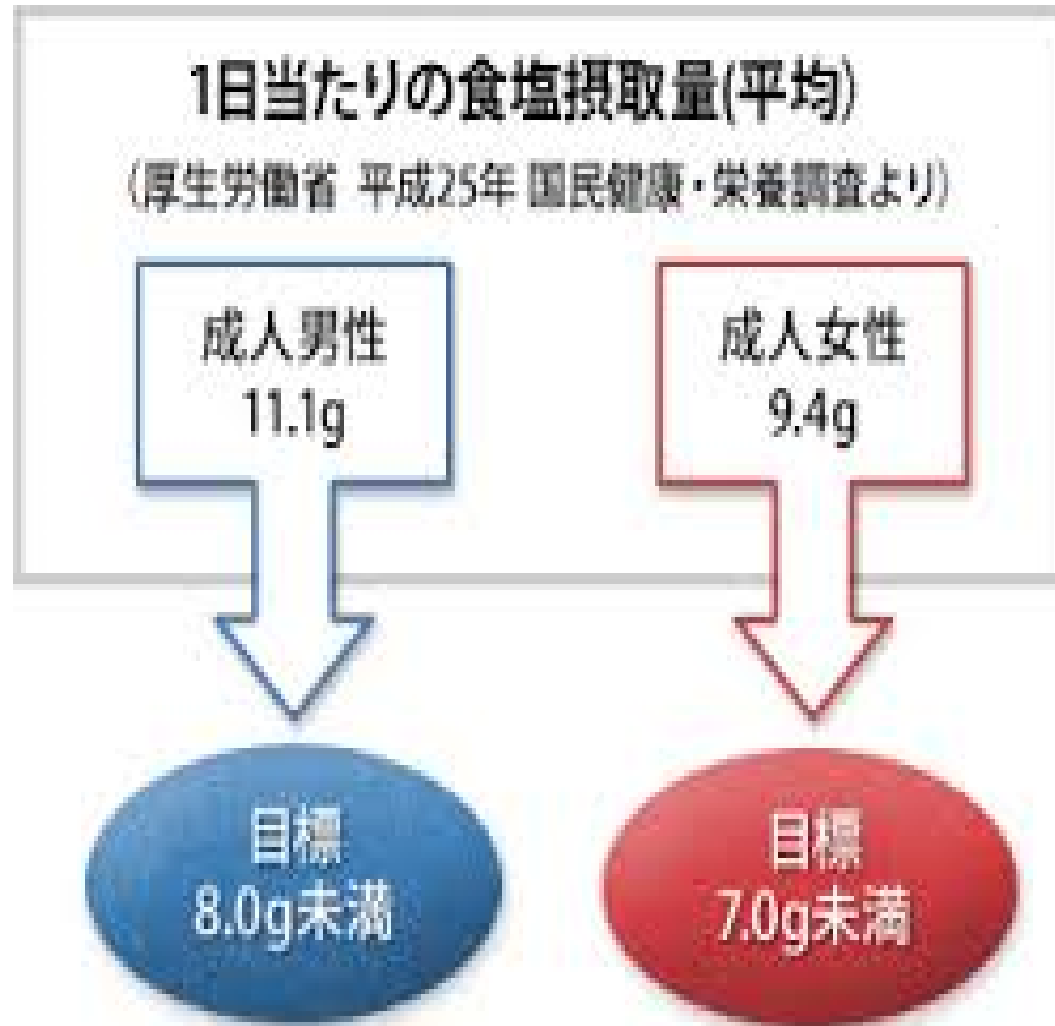
胃がん

要因：塩分の過剰摂取

塩分の過剰摂取は胃粘膜の障害や炎症を起し、発がんを促進するものと考えられている。

野菜や果物の摂取は胃がんの抑制要因と考えられている。

塩分は控えめに！



日本人の食事摂取基準 (2015年度版) より

血圧の高い方



6.0g 未満

塩分の減らし方

1. 香辛料や酸味を生かす
2. 調味料を食卓上に置かない
3. かけるより付ける
4. うまみをきかせる(だしを使う)
5. 汁は具たくさんする。
6. 漬物、佃煮などは控えめに。



大腸がん

要因：加工肉、飲酒

動物性脂肪による細胞分裂促進作用や、動物性タンパクの加熱により生成される発がん物質等によるものと推定されている。

野菜の摂取は大腸がんの抑制要因と考えられている。

乳がん

要因：飲酒

飲酒習慣により乳がんのリスクが高くなることは確実とされている。

野菜や果物の摂取は予防要因として注目されているが、現時点で根拠は十分でない。

野菜をよく食べることは
がん予防に効果がある

1日350g以上が目標





当院のある日の食事



当院のレストラン「**たかなわ**」を ご利用ください！

けんこう定食は1食約150g程度の野菜を使用。
入院患者様と同じ食事が召し上がれます。



お酒の飲みすぎは様々な
がんの要因となる



純アルコールで 男性20-30ml/日
女性10-20ml/日
まで

1日当たり飲酒の目安量

女性は男性の半分程度で

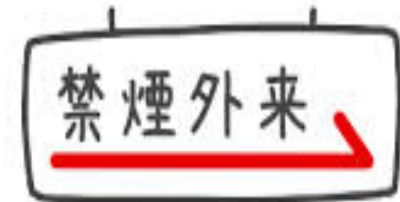
種類	アルコール度数	目安量	数量
ビール	5度	中びん1本	500ml
缶チューハイ	5度	1.5缶	約520ml
ワイン	14度	1/4本	約180ml
日本酒	15度	1合	180ml
焼酎	25度	0.6合	約110ml
ウイスキー	43度	ダブル1杯	60ml

(エタノール20g当たり)

タバコをやめましょう

たばこはがん、循環器疾患など各種疾患のリスクを上げることはよく知られています。

ぜひ、当院の禁煙外来へ！！



肥満の方は体重を減らしましょう

・肥満が、がんと密接に関係することは明らかにされています。

・肥満：BMI(体格指数)が25kg/m²以上

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$



肥満の原因となる食習慣を変える

丼物麺類中心 → おかずのある食事にする

菓子が多い → 回数を減らす、食後にする

油料理が多い → 揚げ物・肉の回数を減らす

夜食を食べる → 夕食をしっかり食べる

早食い → 歯ごたえがあるものを摂る



がん予防のためには・・・

- ・野菜不足にならないように。
- ・塩分は控えめにする。
- ・食べ物、飲み物は熱すぎる状態で摂らない。
- ・お酒は適量の範囲内で、控えめに。
- ・肥満にならないよう食べ過ぎず、適度な運動と規則正しい食生活が大切。