

# 健康づくりパイロットニュース

第1号  
平鹿総合病院  
農村医学研究所  
☎ 32-5121

平成9年1月発行

あけましておめでとうございます。皆さんお元気で新年を迎えられたことと存じます。平鹿総合病院のドックを受けられ、ペプシノーゲン陽性でこの研究に参加された56名の方々の内、42名の方が現在もビタミンの服用を続けられておられます。多人数の住民を対象とした山内村の研究も順調に進んでおります。長期の研究ですが、是非結論を出すため皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。今後、胃がん予防についての健康づくりニュースレターを年2回発行したいと思っています。今回は食事アンケート調査の結果を集計し、それぞれ細かいデータを出していますので、じっくりご覧下さい。その他にもいろいろな機会をもうけて情報提供をさせていただきます。

「胃がんになりやすい胃を持っていても、胃がんにならないようにしましょう。」「胃がんになっても治せる内に、出来れば手術をしないでカメラでとってもらえる超早期の内に見つけてもらいましょう。」「そして秋田県から胃がんて亡くなる人をゼロにしましょう。」

なお研究参加の方にはこの研究以外にも健康相談にのりたいと考えています。なにかございましたら私や研究所の保健婦に申し出て下さい。

平鹿総合病院 大久保 俊治

## これからの計画

平成7年度に始まったこの研究は、平成17年度まで続けられる予定です。

これからの研究を下の表にまとめました。

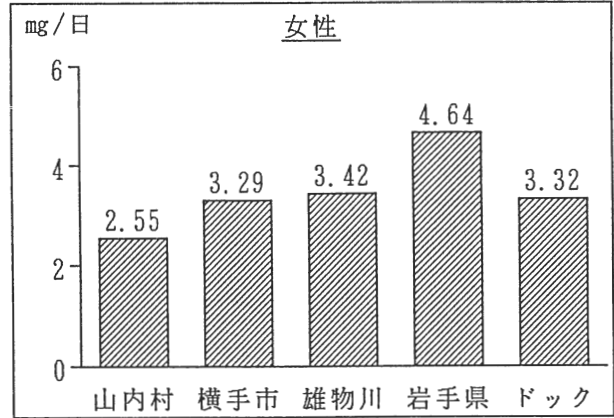
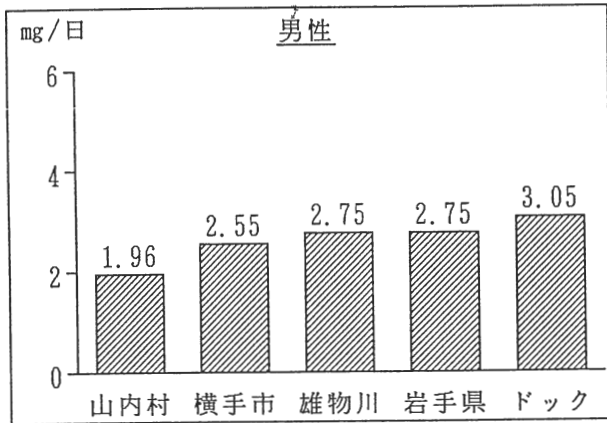
今後もよろしくご協力下さいますようお願いいたします。

平成年度	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
健康状態の確認	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ビタミン剤の配布	○	○	○	○	○	○					
血液検査	○	○	○	○	○	○					
血清ビタミンの採血	○	○				○					
ペプシノーゲンの測定	○					○					
食生活アンケート	○					○					

# 食事アンケート

## 不足しています 緑 黄 色 野 菜

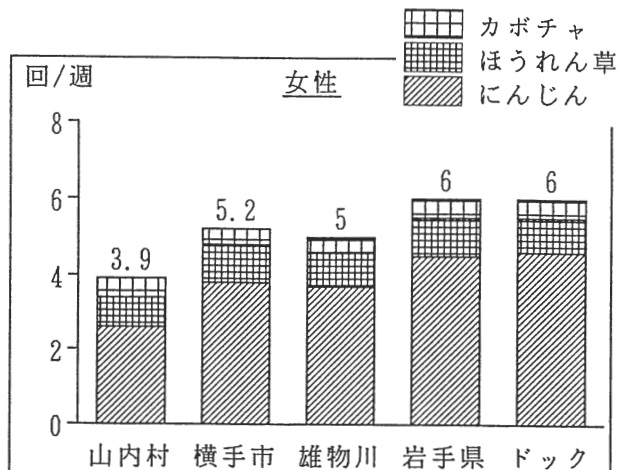
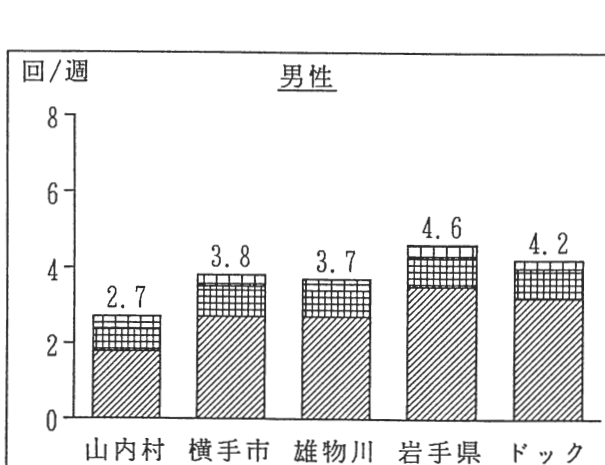
緑黄色野菜に含まれているカロテンには、がんを予防する効果があると考えられています。ドックを他の地域と比較してみると山内村や横手市より多かったのですが、まだまだ摂取量が少なく野菜不足が伺えます。又、どの地域でも男性の摂取量が女性より少ないという結果でした。



1日当たりのカロテン摂取量 (単位: mg/日)

## もっと食べてほしい! にんじん ほうれん草 かぼちゃ

緑黄色野菜のなかでも、カロテンを多く含んでいるのが、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ です。山内村や横手市より多かったのですが、男女差がみられます。男性では、どの地域でも緑黄色野菜をあまり食べていないことがわかりました。1日に1回は緑黄色野菜を食べよう心がけましょう。



緑黄色野菜を食べる回数 (回/週)

# トの結果から

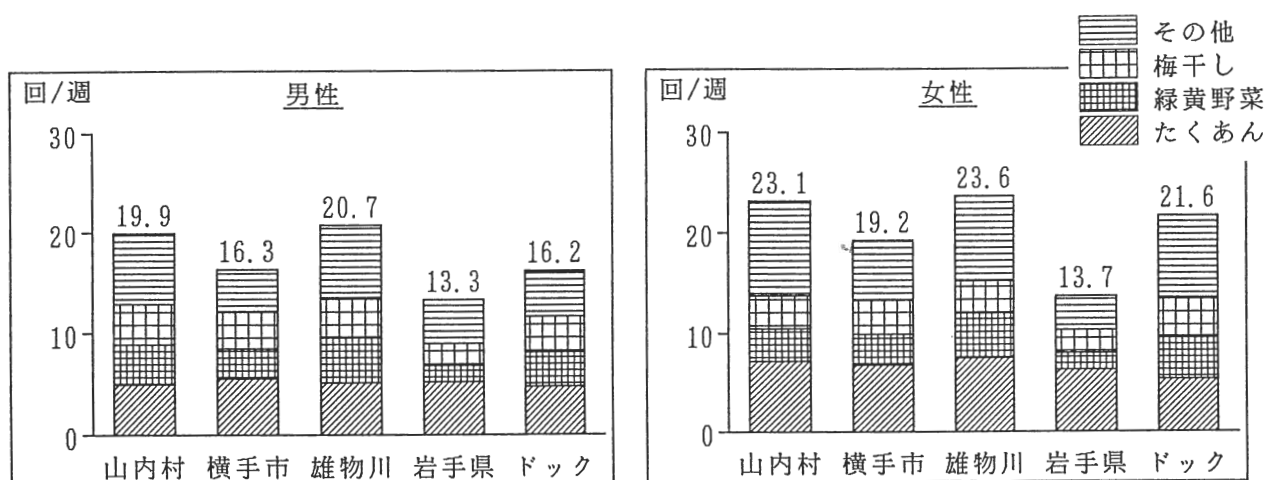
国立がんセンター

佐々木 敏

依然として(塩分)のとりすぎです  
こんなに(漬物)を食べています



塩分のとりすぎが、高血圧や脳卒中の原因になることは、良く知られていますが、更に胃がんの発生を促進することにもいわれています。昔に比べると少しずつ薄味になってきていますが、今回のアンケートの食塩摂取量は男性が15.6g、女性が12.4gという結果でした。目標とされる1日10g以下よりまだまだ多い塩分を摂っています。又、味噌汁の摂取量をみるとドックの人で1日3杯以上食べる人は66%を占めており、他地域よりかなり上回っていました。



1週間に食べる漬物の種類と回数(回/週)

塩分を多く含む食べ物といえば、何と言っても漬物です。1週間に食べる回数を比べると、ドックは山内村より少なく、横手市に似ています。1日平均で男性が2回、女性が3回食べていました。又、淡色野菜の漬物が多いのが特徴です。

## まとめ

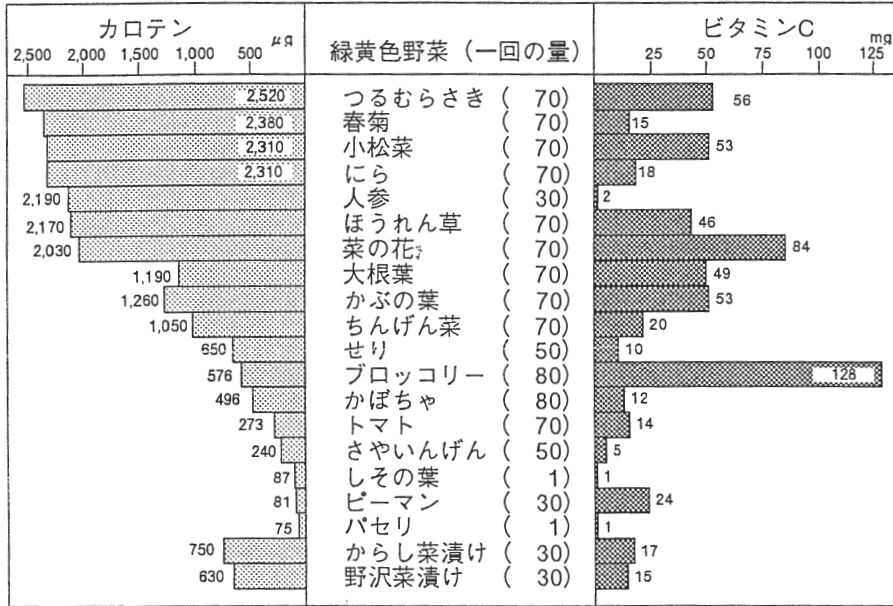
- 1 山内村や横手市を比べると、ビタミンCやカロテンに関しては、胃がん予防に対して望ましい食生活をしていると考えられます。
- 2 しかし、食塩の摂り方と漬物や味噌汁の摂り方をみると、山内村や横手市とあまり違いはありません。
- 3 胃がん予防の観点から考えると、減塩と果物や野菜(特に緑黄色野菜)をより積極的に食べることが大切であることがわかりました。

# ガンにならないための食事づくり

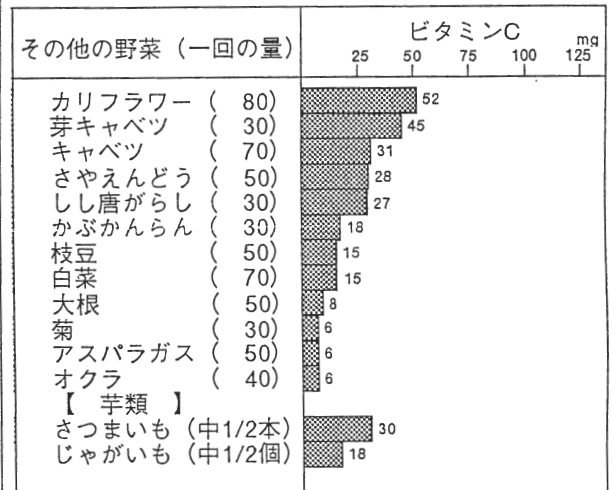
## 1 カロテンやビタミンCの多く含む食品を多く摂りましょう



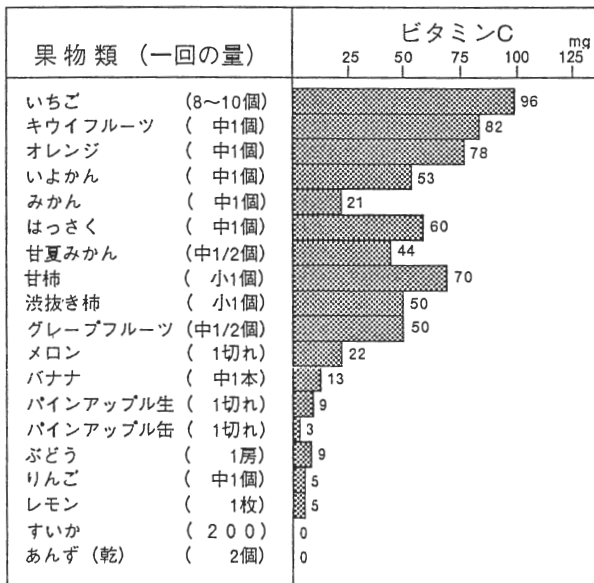
### 緑黄色野菜



### その他の野菜



### 果物類



- このグラフは野菜、果物を1回に食べる量 ( ) 内でカロテン、ビタミンCをどれ位とれるかを示したものです。
- モロヘイヤは野菜の王様です。100g中にカロテン14300 $\mu\text{g}$  (14.3mg) ビタミンC168mg含まれています。
- 1日に必要な目安量は、はっきり決まっていますが、カロテン3000 $\mu\text{g}$  (3mg) ビタミンC100mg以上が望ましいかと思われます。

## 2 塩分を控えましょう (汁物、漬け物、塩魚など)

1. 味噌汁、汁物は1日2杯以下にしましょう。
2. 漬け物は回数と量を出来るだけ減らすようにしましょう。  
即席漬け、浅漬け、酢漬けなどにしましょう。  
塩分はもちろん、砂糖の入れ過ぎにも注意しましょう。
3. しょうゆ、食卓塩、ソースなどを控え「食べ物の持ち味」を楽しむ習慣を身につけましょう。

