

なにかと印象の悪かった1997年があけ、今年こそ良い一年であることを願わずにはられません。暖冬といわれながらも例年の雪景色となったこの頃です。年末から正月にかけてのアルコールの飲み過ぎや除雪作業での身体の不調を来しやすい時期となっております。お互いに十分気を付けましょう。

胃がん予防研究のビタミン剤服用を現在も続けておられる皆さんに感謝と敬意を表します。本研究に参加していることのメリットは、日頃から健康や病気予防に関心を持ち、正しい適切な情報を持つとする意識を潜在的に持つようになる事です。最近、この研究に参加されておられる方から体調や病気に関連してビタミン服用をどうしたらよいかの相談をいくつかうけました。もちろん問題なくビタミン服用の継続をおすすめしました。この経験から、一般の方が病気に関して気楽に相談する適切な機会があまりないことがあらためて感じられました。研究に参加されているメリットのひとつに、このような相談事業があるように思われました。今後も気楽に私や農村医学研究所のスタッフに声をかけていただければ幸いです。

最近、世界の研究を集め評価した結果が「がんとライフスタイル-がん予防への道」という本にまとめられました。この中で胃がんの項を見ますと、胃がん患者の食生活の特徴として塩蔵食品を好み、野菜や果実の摂取が少ないと述べられています。塩分は胃粘膜を保護している粘膜層を破壊し胃粘膜を障害します。ビタミンCは食物中の発がん物質の一つであるニトロソ化合物の生成を抑制することが明らかになっています。胃がんの人の血中β-カロチン量が少ない事も確かです。

β-カロチンやビタミンCを含む野菜・果実を意識的に毎食摂取することが大切だとあらためて思いました。

平鹿総合病院副院長 大久保 俊治

βカロチンたっぷりメニュー

★ ワンポイント ★

青菜の白和え

β-カロチンを多く含む青菜類をごまやくるみ、ピーナッツ等で和え物にすると、油を使った料理と同様に吸収率がアップします。

| (材 料) | (4人分) |
|-------------|--------|
| 青 菜 | 300g |
| 人 参 | 80g |
| 厚 揚 げ | 1/2枚 |
| 練りごま | 大さじ1 |
| きくらげ(戻す) | 適宜 |
| 粉ざんしょう(好みで) | 適宜 |
| 砂 糖 | 大さじ1 |
| 醬 油 | 大さじ1.5 |

(作り方)

- ① 青菜は塩少々を加えた熱湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って3センチ長さに切る。
- ② 人参は4センチの長さの細切りにしてかために茹でる。
- ③ 厚揚げは熱湯にさっとくぐらせて油抜きをし、手で粗くくずしておく。
- ④ 練りごまはよく混ぜ、香りがしたら砂糖、醤油を加えてよく混ぜる。さらに③を加え混ぜる。
- ⑤ ④に①、戻したきくらげ、好みで粉ざんしょうを加えて和え、器に盛る。

★青菜 ほうれん草・小松菜
春菊・アスパラ菜など

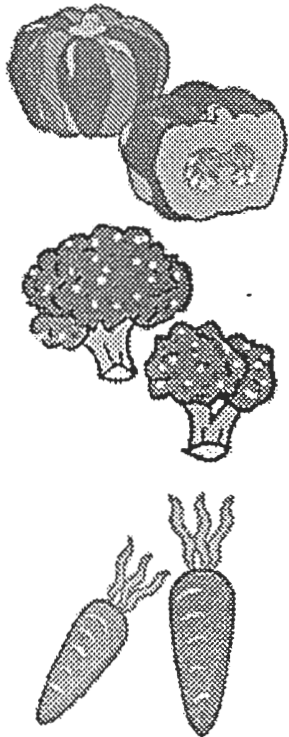
一人分の栄養価
エネルギー 101kcal
食 塩 1.0g
カロチン 3935マイクログラム

胃がんと食べ物について



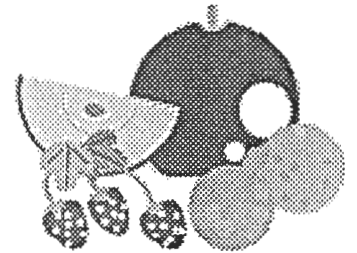
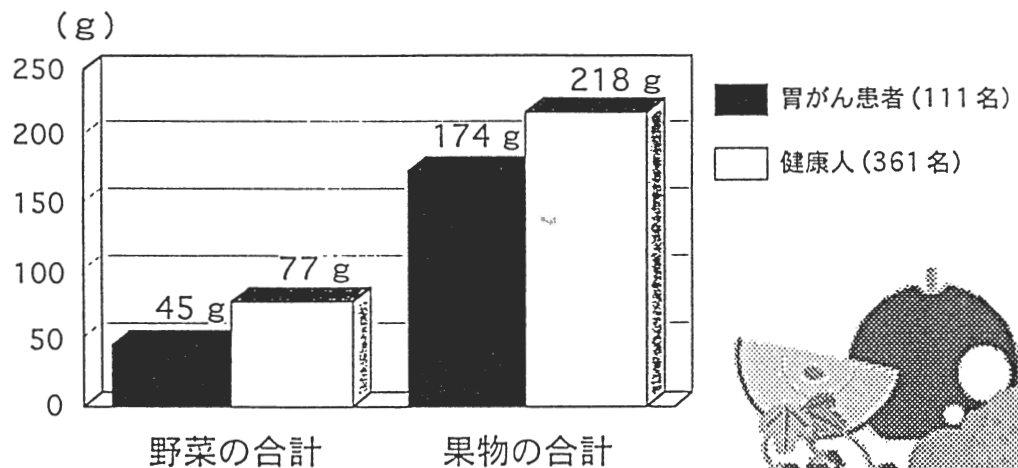
国立がんセンター 佐々木 敏

食べ物をはじめとする生活習慣と病気との関連を調べるには、いろいろな研究方法があります。例えば、病気になった人たちとなっていない人たちの両方に食習慣などの生活習慣を尋ねて比べる方法があります。今回は、ハワイ在住日系人男性で胃がんと食べ物との関連を調べた研究をご紹介します。



胃がんにかかった人と健康な人の過去の食事習慣の比較

* 1日に食べている野菜と果物の平均的な量(g)*



図にしましたように、胃がんにかかった人は、がんにかかる前の野菜と果物の食べ方が、健康な人たちよりも少ないことがわかります。この研究では、たくさんの食品について尋ねていますが、この2種類の食品でもっとも大きなちがいがありました。日本人は平均として1日に野菜を280g程度、果物を133g程度食べています。簡単にいえば、野菜はかなり食べているけれども果物は少ないとなります。野菜の場合は調理の途中で栄養素が少し壊れてしまったりします。果物ではそういうことはほとんどありません。どちらも胃がん予防には大切な食品ですから、両方ともどんどん食べたいものです。

ところで、病気にかかる前の食習慣を尋ねる調査は、必ずしも正しく答えられているとはいえません。また、胃がんにかかった人たちに食べ物について調査するのは、尋ねる側も尋ねられる側も大変です。このような地道な研究によって、胃がん(その他の病気も同様)を予防するための方法が調べられていることをご理解ください。ご紹介した研究では食塩との関係は明らかではありませんでしたが、他の研究では、食塩を多く含む食品(魚の塩蔵品や干物など)をたくさん食べていた人ほど胃がんにかかりやすいことが明らかになっています。