

「秋田県に昔から多い胃がんを何とか予防できないだろうか？」

科学的な予防方法を探ることを目的として、平成7年から「ビタミンC剤を飲んで胃がんが予防できないか」という研究にご協力をいただき、続けて参りました。平成7年の研究開始時に参加して下さった55名の中で、38名の方々が5年間にわたってビタミン剤を飲んで下さいました。また、血液検査やアンケート調査にもご協力いただきました。

胃がんは何年、何十年という生活習慣が影響をして発生する病気ですから、5年間の調査だけからはまだ結果を出すことはできませんが、現在、国立がんセンターを中心に、いただいた血液などを詳細に測定・解析しています。

研究にご協力くださった皆様に改めて御礼を申し上げます。

また、ビタミンCは胃がん以外にもさまざまな病気を予防する可能性があるとの結果もいくつかの研究から得られているようです。そこで、胃がん以外の病気についても、可能な限り、検討項目に加えたいと考えております。

結果が得られましたら、ご報告申し上げます。

国立がんセンター研究所支所 臨床疫学研究部

作ってみましょう

がん予防の献立

ほうれん草と豚肉の南蛮あえ

エネルギー	179kcal	蛋白質	13.7g
カルシウム	64mg	カロテン	5434 μ g
ビタミンC	36mg	食塩	2.0g

材料 (4人分)

ほうれん草	400g
人参	60g
豚薄切りロース肉	200g
ごま油	少々
たれ	
しょうゆ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
日本酒	大さじ2
砂糖	大さじ1~2
にんにく	1片

【作り方】

- ① 豚肉は4等分の長さに切り、人参は千切りにし、ごま油で豚肉と人参を炒め、肉がこんがりしてきたら、たれの材料を混ぜ合わせた物を加えて煮立たせ、味をしっかりとからめるように炒めて火を止める。
- ② ほうれん草を色よく茹でて3cm長さに切り、水気を絞り、ボールに入れ、そこに①を汁ごと加えて和えるように混ぜ合わせる。



ほうれん草を炒めないで仕上げるので、口当たりがさっぱりして、油の量もセーブできます。
 砂糖の量は好みに合わせて加減して下さい。
 豚肉はロースのしゃぶしゃぶ用がおすすめです。
 味が良くしみて口当たりもやわらか。

【がん予防の最新情報：世界中の胃がん研究からわかったこと】

・・・国立がんセンターより

「がんの原因はなんだろう？」 この疑問を明らかにして、予防の実践に活かせるようにと、たくさんの研究が世界で行われています。今までに世界中で行われた何千という疫学研究（動物ではなく、ヒトががんになるかどうかをたくさんのヒトたちに協力していただいて調べる方法）の中で食べ物とがんとの関連を調べた研究の結果がアメリカの研究機関によって最近まとめられました。今回はその一部をご紹介します。

--胃がんの食事因子について（まとめ）--		
胃がんとの関係	予防効果の高いもの	かかりやすくするもの
確実	野菜・果物、冷蔵庫の導入	（なし）
まず確実	ビタミンC	食塩、塩蔵
可能性が高い	カロテノイド	肉・魚の焼け焦げ

予防の実践という立場で考えると、具体的には、『野菜と果物をたくさん食べて、塩辛いものを避ける』ということになるでしょう。野菜と果物の何が胃がんを予防してくれるのか？という点、ビタミンCやカロテノイドといった栄養素の可能性が高いと解釈されます。カロチンはカロテノイドの一種です。ビタミン剤からしか摂取できないような大量のカロチンは肺がんを増やす可能性があることがいくつかの研究で示されましたが、野菜や果物といった食べ物から摂取されるカロテノイドは胃がんを予防してくれるらしい、ということになるようです。

胃がんを発生させる促進因子としては、魚の焼け焦げ（発がん物質としてはn-ニトロソアミン）が有名ですが、その関連はまだじゅうぶんには明らかにされていません。現在のところ、魚の焼け焦げよりも、食塩のほうに、より気をつけていただきたい、というのが疫学研究結果が示しているところのようです。

がんの部位別に予防因子を探してみると野菜と果物がもっともたくさんのがんでリストにあがっています。しかし、野菜や果物に含まれるどのような栄養素や物質が関係しているのか、となると、まだはっきりしたことはわかっていない、となるようです。

難しいことはあまり考えずに、『とにかく野菜好き、果物好きになろう！』というのが食事の面から見たもっとも効果的ながん予防だと結論できるようです。

