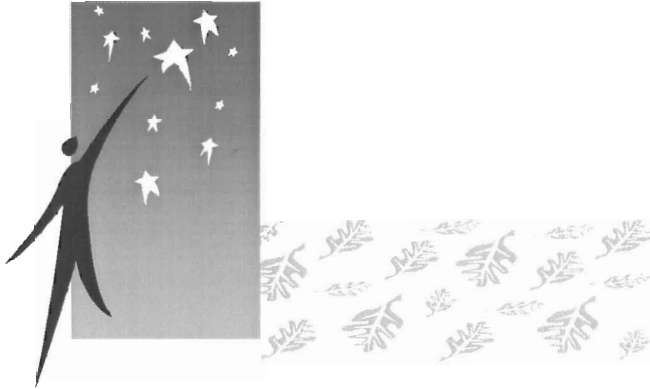


## 健康づくりパイロットニュース



第8号

秋田県厚生連平鹿総合病院

国立がんセンター

2004年

ビタミン剤の介入研究では皆様にもいつもご協力、ご理解をいただきましてありがとうございます。特に、長期にわたり服用を続けてくださった皆様には改めて感謝申し上げます。

現在、国立がんセンターでは胃がんのみならず循環器疾患や風邪とビタミン C との関連について分析をしています。また、酸化ストレスとの関連を検討する目的で、ご提供いただいた血液試料に基づきさまざまな指標についても分析しています。

今回のニュース・レターではその中から血清脂質とビタミン C との関連についての結果をご報告させていただきます。また、最近の出版の話題として WHO（世界保健機関）と FAO（国際連合食糧農業機関）による食物・栄養と慢性疾患予防に関する勧告についてご紹介したいと思います。

今後の計画としては 2005 年に食生活あるいは疾病確認アンケートのいずれかをお願いする予定です。皆様の健康に役立つ情報を提供するべく努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

国立がんセンター

笹月 静

## 【血清脂質とビタミン C】

ビタミン C を含む抗酸化ビタミンが循環器疾患予防につながるという仮説について多くの研究がなされています。機序のひとつとしてビタミン C が血清の脂質レベルを改善するよう働くことも考えられていますが、この関連を直接検討した研究はほとんどないのが現状です。

山内村の住民の方を対象としたビタミン剤の研究では 244 名の方が 5 年間の服用を終了いたしました。そのうち 124 名は高用量群（ビタミン C 500mg）、120 名は低用量群（ビタミン C 50mg）に割り付けられていましたが、総コレステロール、HDL・および LDL・コレステロール、中性脂肪の変化には両群の間に差はありませんでした。ビタミン C は血清脂質に影響を及ぼさないようです。

## 【食物とがん予防】

WHO（世界保健機関）と FAO（国際連合食糧農業機関）による慢性疾患予防のための食物・栄養に関する勧告が出され、昨年出版されました。

これによると胃がんについては野菜・果物がリスクを下げるもの、塩蔵品および食塩がリスクを上げるものとして可能性が大きいとされています。また、野菜・果物は胃だけではなく、食道や大腸といったほかの部位のがんの予防にも役立ちますし、塩蔵品や食塩を控えることは循環器疾患の予防にもつながります。

この中で報告されていたがん予防の食事指針についてご紹介しましょう。



## -----がん予防の食事指針-----➔

- (その1) 成人期での体重維持
  - BMI\* 18.5-24.9
  - 5kg以上の体重増加の回避
- (その2) 定期的な運動の継続
  - ほぼ毎日60分の歩行などの適度な運動
  - 時に早歩きなどの激しい運動
- (その3) 飲酒はしない
  - 飲む場合は一日あたり日本酒なら1合弱程度まで
- (その4) 塩蔵食品・塩分の摂取は適度に
- (その5) アフラトキシン\*\*の摂取を最小限に
- (その6) 野菜・果物を少なくとも一日400gとる
- (その7) ソーセージやサラミなどの保存肉の摂取は適度に
- (その8) 飲食物を熱い状態でとらない

\* Body Mass Index の略で、肥満度の指標となる。

体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>で計算される。

\*\* ピーナツなどのカビに含まれる成分。

しかしながら、この指針をそのまま日本人に適用できると考えるのは早計かもしれません。たとえば、適切なBMIとして18.5-24.9が推奨されていますが、もとよりBMIの分布が欧米と大きく異なる日本人には、必ずしも適した値とはいえないかもしれないし、適当な飲酒はむしろ好ましい場合もあります。また、量の視点を取り入れると、アフラトキシンや保存肉についてあえて一項目として取り上げるにはいたらないかもしれません。

秋田県は全国的にみても胃がんの発生率の高い地域です。まずは「野菜・果物を積極的にとり、塩辛いものは控える」ことで胃がんにかかりにくい体作りを目指したいものです。それがひいては他の病気の予防にもつながり、より健康な生活を送ることができるでしょう。

次のページでは野菜をたっぷり使った献立をご紹介します。

いろいろ野菜と揚げの煮びたし

材料 (4人分)	
キャベツ	3枚
アスパラガス	8本
絹さや	100g
油揚げ	2枚
出し汁	3カップ
(削り節)	30g
塩	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1強
木の芽	少々

この料理は“だし”が決め手です。  
沸騰した湯に削り節をたっぷり加えて  
火を止め、7~8分間おいてからこす。  
(1カップの湯に対し、削り節10g)

エネルギー	70kcal	蛋白質	4.7g
カルシウム	67mg	カロテン	315μg
ビタミンC	39mg	食塩	1.5g

作り方

- ① 野菜はすべて冷水にしばらくつけ、シャッキリさせる。絹さやは筋を取り、グリーンアスパラは根元の方の皮を薄くむき、手で5cm長さに折る。
- ② 湯に塩少々を入れ、キャベツをサッとゆでて冷水に取り、水気を絞る。芯の部分は薄切りにし、他は4cm角に切る。絹さや、アスパラガスも同じ湯で茹でて冷水に取り、水気をきる。
- ③ 油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水気を絞って1cm幅に切る。
- ④ 鍋に出し汁、塩、しょうゆを入れて煮立て、油揚げと②の野菜を入れて火を止める。人肌に温まるまでおき、器に盛り、木の芽を乗せる。

かぼちゃと豚肉のうま煮

材料 (4人分)	
かぼちゃ	300g
豚ばら肉	200g
さやいんげん	100g
生しいたけ	3枚
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
塩	大さじ1弱
砂糖	大さじ5
こしょう	大さじ4
しょうゆ	大さじ1.5
酒	少々
a 酒・しょうゆ	各小匙2
b サラダ油	大さじ2
● 片栗粉	小匙1弱
● ごま油	少々

エネルギー	368kcal	蛋白質	9.5g
カルシウム	27mg	カロテン	3418μg
ビタミンC	37mg	食塩	1.7g

作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さの1口大に切り、さやいんげんは斜めに2~3つに切る。しいたけも石づきをとり、2~3つ割にする。豚肉は5mm厚さで3cm角に切り、aの酒、しょうゆをからめる。
- ② 中華なべにbの油を熱し、生姜、にんにく、豚肉を色づくまで炒め、①の野菜を加え、油がよく回るまで炒める。熱湯1.5カップを加えて強火にし、ふたをして汁気がなくなるまで蒸し煮にする。途中、1~2回上下を返す。
- ③ かつこ内の調味料、熱湯0.5カップを加え、混ぜながら2~3分間煮、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ごま油を少々落とす。

豚肉のビタミンB<sub>1</sub>も期待できるので、疲れた日にもってこいの献立です。ブロッコリー、アスパラガス人参など野菜をたっぷりに入れて食べましょう。