胃がん予防ニュース

第7号
秋田県山内村役場
秋田県厚生連平鹿総合病院
農村医学研究所
秋田県横手平鹿健康福祉センター
国立がんセンター
2003年

平素より胃がん予防に関する研究にご協力とご理解をいただき心より御礼申し上げます。特に5年間という長期にわたってビタミン剤の服用を続けていただいた皆様には改めて感謝致します。現在国立がんセンターでは皆様より得られた貴重なデータをもとに胃がんのみならず循環器疾患や萎縮性胃炎とビタミンCとの関連についても検討を進めています。さらに疾病確認アンケートや風邪に関するデータに関して、今後検討していく予定です。

今回のニュース・レターでは、その中からビタミンCと血圧の関連、また、当センターで行っています他の研究の中から野菜・果物と胃がんの関連についての結果をご報告をさせて頂きます。

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、また、同年の健診時には採血をお願いし、血清のビタミンC濃度やペプシノーゲンの値を測定させていただく予定です。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

【血圧とビタミンC】--山内村のビタミン剤研究の結果から--

ビタミンCは胃がんの予防の他に、血圧を下げることにより心筋梗塞や狭心症などの循環器疾患の予防にも働く可能性があるといわれています。しかしながら、血圧とビタミンCの関連について調べた研究は少ないのが現状です。

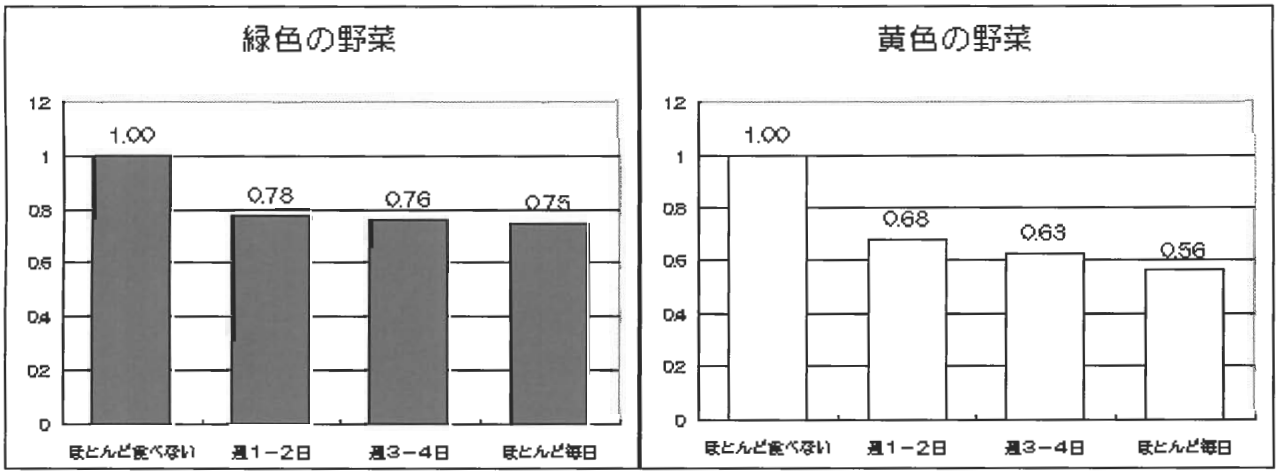
山内村の住民の方を対象としたビタミン剤の研究では、244名の方が5年間の服用を終了いたしました。そのうち124名は高用量群（ビタミンC 500mg）、120名は低用量群（ビタミンC 50mg）に割り付けられていましたが、収縮期血圧（上の血圧）は5年間の間に高用量群で125.4mmHgから131.7mmHgに5.88mmHg上昇し、低用量群では128.0mmHgから133.7mmHgに5.73mmHg上昇しました。拡張期血圧（下の血圧）は高用量群で76.1mmHgから76.3mmHgに0.17mmHg上昇し、低用量群では77.8mmHgから77.5mmHgに0.28mmHg減少しました。つまり、両群で血圧の変化に違いはみられませんでした。また、研究の初期の段階で服用を止められた134名の方については収縮期血圧4.52mmHg上昇、拡張期血圧0.96mmHg減少し、ビタミンCを飲みつづけた方と同様でした。この結果からは残念ながらビタミンCを飲みつづけても血圧には何ら効果がないことが示されました。

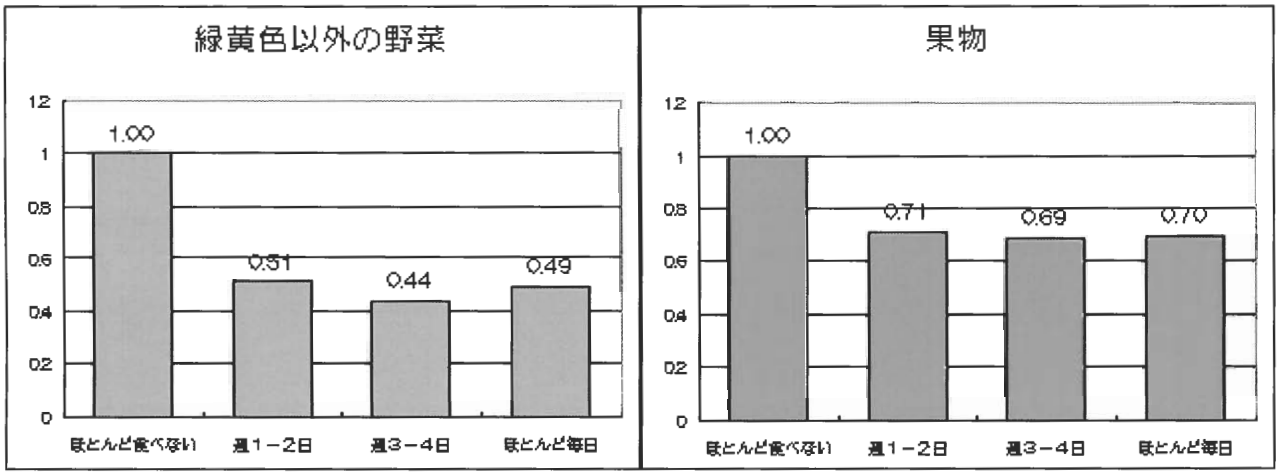
【野菜･果物と胃がん】-- 厚生労働省多目的コホート研究の成果から --

国立がんセンターでは，いろいろな生活習慣と，がん・脳卒中・心筋梗塞などの病気との関係を明らかにし，日本人の生活習慣病予防に役立てるための研究を行っています。平成 2 年（1990 年）には，岩手県二戸，秋田県横手，長野県佐久，沖縄県石川という 4 地域にお住まいの，40～59 歳の男女約 4 万人の方々に，アンケートに回答して頂きました。その後 10 年間の追跡調査にもとづいて，野菜・果物摂取と胃がん発生率との関係を調べた結果を，専門誌で論文発表しましたので紹介します(International Journal of Cancer 2002 年 102 巻 33-44 ページ)。

野菜・果物の摂取で胃がんの発生率は下がる

ほうれん草のような緑色の野菜，にんじん，かぼちゃのような黄色の野菜，白菜，キャベツ，トマトのような緑黄色以外の野菜，果物について「ほとんど食べない人」，「週に 1 日から 2 日食べる人」，「週に 3 日から 4 日食べる人」，「ほとんど毎日食べる人」の胃がんの発生率を比べてみました。 発生率の算出にあたっては，年齢，性別，また喫煙，飲酒などの生活習慣による影響を統計的手法によって調整しながら行いました。 その結果，野菜・果物は「ほとんど食べない人」を基準にすると，よく食べる人ほど発生率は低いという結果でした。





野菜・果物に含まれるがんを予防する成分

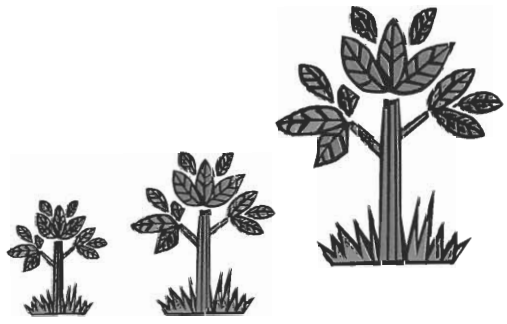
野菜・果物に含まれるがんを予防する成分には，カロテノイド，葉酸，ビタミンC，フラボノイド，フィトエストロゲン，イソチオシアネート，食物繊維などがあげられます。 これらのうちのある特定の成分ががんの発生率を下げているのか，いくつかの組み合わせによって，発生率を減少させる効果は強まるのかについては，今後調べなくてはならない課題です。

胃がんを予防する食習慣を

胃がんの発生率・死亡率は世界的に減少していますが，それでも日本は他の国に比べ高い状況です。 しかし，日本における食習慣と胃がんとの関連についての報告はあまり多くはありません。 今後は，野菜・果物以外の食物の摂取と胃がんとの関連についても，このコホート研究の中で明らかにしていきたいと考えています。

今回の研究からだけでは，どのぐらいの野菜・果物を食べれば胃がんを予防できるかについてはわかりませんが，これまでの他の研究結果を含めて総合的に考えると，野菜・果物を毎日 1 回は食べることは胃がん予防につながるといえそうです。

次のページでは
がん予防に効く献立を紹介します。



作ってみましょう

がん予防の献立

具だくさんのスープ

エネルギー　156kcal　蛋白質　4.0g
カルシウム　35mg　カロテン 2237μg
ビタミンC　17mg　食塩　1.6g

材料　（４人分）	
ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ	4　本
たまねぎ	1/2　個
人参	1/2　本
かぼちゃ	1/4　個
さやいんげん	100　g
オリーブ油	大さじ２
a 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素	小さじ１
a 水	600cc
a 塩	小さじ 2/3
a こしょう	少々

[作り方]

① ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞは斜め切りにし、玉ねぎは 1cm 角に切る。人参は縦に４つ割りにし、1cm 厚さのいちょう切りにして３分程下茹でをする。（太い場合は縦に 6～8 つ割りにする。）

② かぼちゃは種とわたをスプーンでかきとり、1.5cm 角に切る。さやいんげんは筋を取って熱湯で茹でてから斜めに切る。

③ 鍋にオリーブ油（サラダ油でも良い）と①のｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ、玉ねぎ、人参を入れ、中火で油がなじむ程度に炒める。

④ ａを順に加え、煮立ったら中火にし、あくをとって 7～8 分煮る。②のかぼちゃを加え、さらに３分程煮る。1 分位前にさやいんげんを入れ、かぼちゃが煮えたら味を調えて出来上がり。

具をアスパラガス、きのこ、じゃが芋、さつま芋、ベーコン、鶏ささ身等、好みで　変えてみましょう。

絹さやとえびのサラダ

エネルギー　213kcal　蛋白質　12.4g
カルシウム　105mg　カロテン 479μg
ビタミンC　61mg　食塩　0.8g

材料　（４人分）	
絹さや	160ｇ
むきえび	120ｇ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	120ｇ
卵	2　個
ﾏﾖﾈｰｽﾞ	大さじ４
酢	大さじ１
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2/3
すりごま白	大さじ２

[作り方]

① 絹さやは筋を取り、塩少々を加えた熱湯で 30～40 秒間茹でる。冷水に取り、水気をきる。同じ熱湯で小房に分けたブロッコリーを茹で、冷水に取り、水気をきっておく。

② えびは背わたを除き、熱湯で約２分間茹でる。茹でてあるものであれば、さっと熱湯をかける程度にする。

③ なべに卵とかぶる程度の水を加えて火にかけ、沸騰後 10 分間茹でる。冷水にとって皮をむき、縦に４等分に切る。

④ カッコ内の材料と水大さじ 1/2 を混ぜ合わせる。

⑤ 器に①～③を盛り、④をかける。

旬の野菜を温野菜にしてたっぷりと食べましょう。