

胃がん予防は万病の予防

胃がん予防のための食事研究に参加されている皆様へ

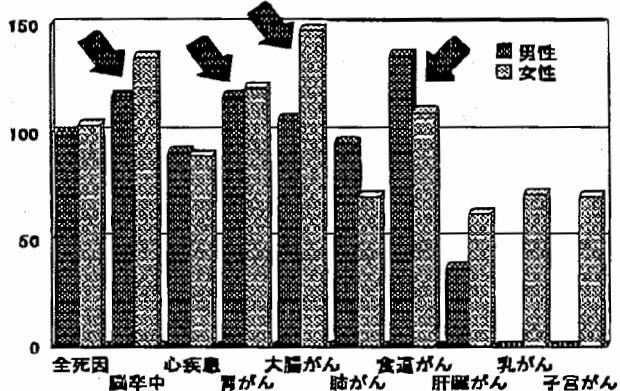
～ニュースレター NO. 2～

今回は昨年開催されました大雄村の食生活改善フォーラム、山内村の健康推進大会の内容をまとめて簡単にお伝えしたいと思います。

大雄村では12月2日に大雄村ふれあいホールで、山内村では11月17日に村の体育館で開催されました。

●秋田の病気の特徴

主要死因：平鹿地区を全国と比較すると… * 全国の死亡率を100とした場合、平成2~6年



Epidemiology & Biostatistics

平鹿地区ではすべての病気が多いわけではありません。

脳卒中と胃がん、そして大腸がん(女性だけ)、食道がん(男性だけ)で全国の平均よりも多くなっています。逆に肝臓がん、乳がん、子宮がん、女性の肺がんなどは全国平均をかなり下回っています。

平鹿地区に多い病気を知り、正しい対策を立てれば、この地区が日本全体に比べて健康な地区になることも夢ではないと思われます。

「脳卒中と胃がん対策」が大切だということがわかります。

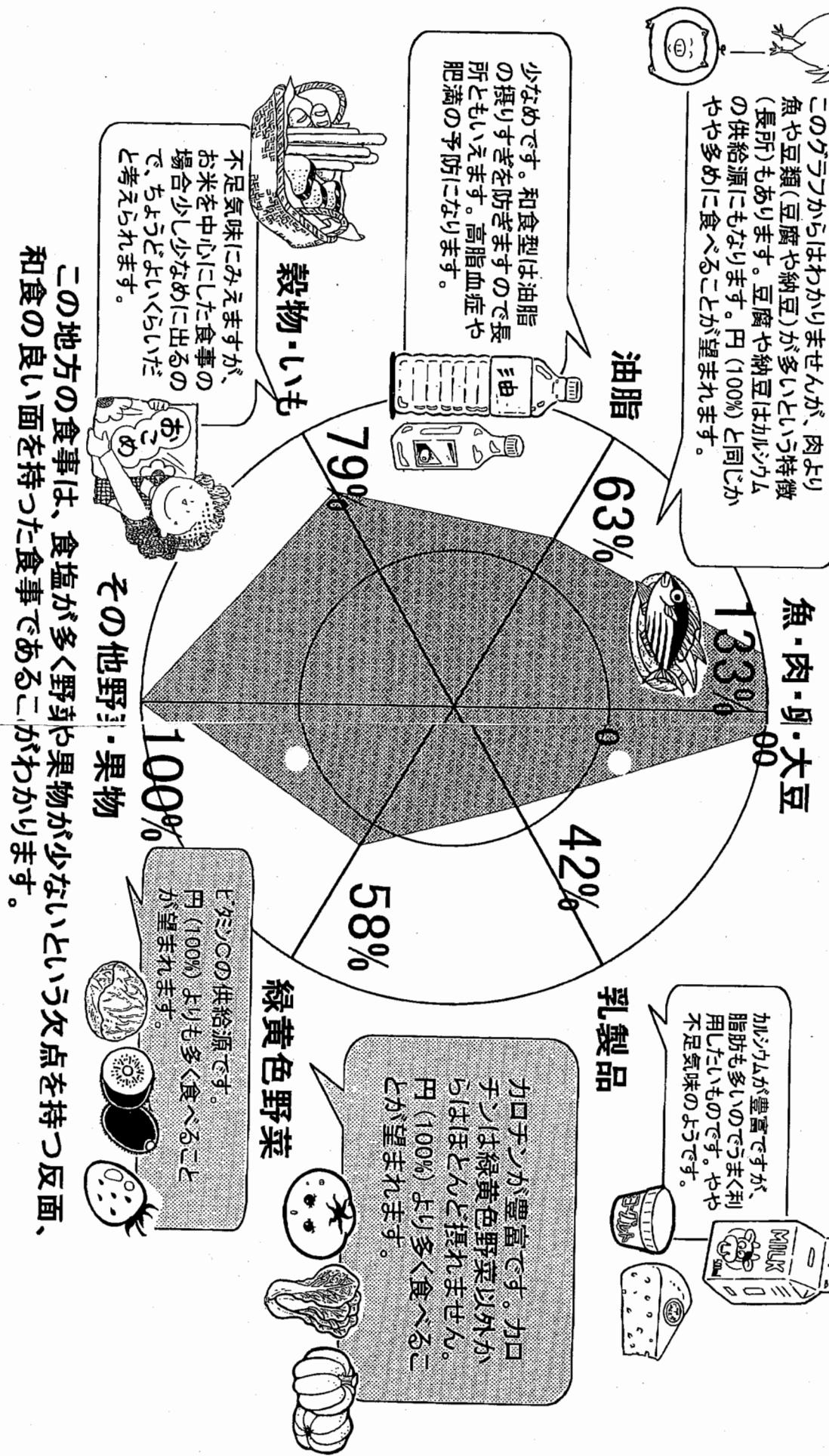
●秋田の食事の長所と短所

「秋田の食事」というと「塩の取り過ぎ」と考える人が多いですが、それ以外にもいろいろな特徴があります。

雄物川町で行われた食事調査の結果からこの地方の食事の特徴を見てみましょう。次のページをごらんください。

*雄物川町住民の食事調査(各季節7日間ずつの食事記録)による

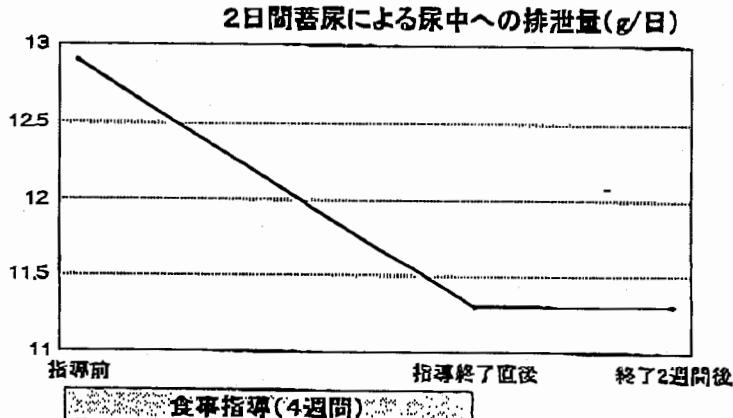
男性の食品群別充足率(%)



●やればできる！

今回の研究を始める前に、大雄村の女性のみなさま40人にご協力をいただき、1ヶ月間の食事指導を行いました。そしてみなさま方と同じように、血液をいただき、蓄尿をしていただき、食べた物が体の中でどうなっているのか、食事に気を付けたら、本当に食塩を食べる量が減るのか、体の中(血液の中)のビタミンの量は増えるのかを調べてみました。

4週間の食事指導による食塩摂取量の変化 (大雄村の女性40人)

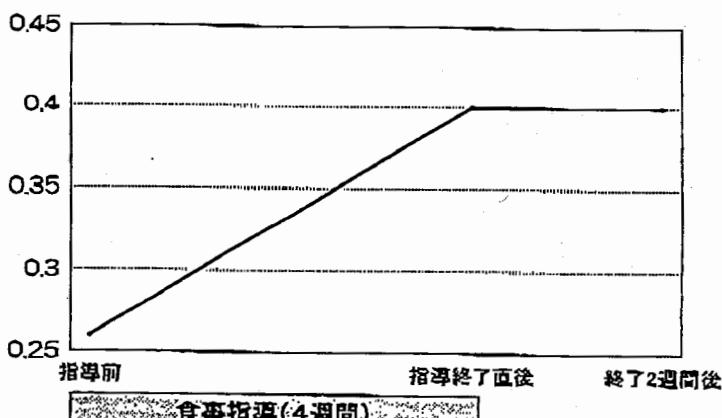


始めは1日に13グラムくらいの食塩が尿に出していました。食べた食塩の8割くらいが尿に出るといわれていますから、15グラムくらいの食塩を毎日食べていたことになります。

1ヶ月後、11グラムと少しになりました。1割少しの食塩が減ったことになります。

「塩辛い物好き」は変わりにくい習慣ですから、1割も減ったなは立派なことだと思います。

4週間の食事指導による血液中のβ-カロテン量の変化 (μg/ml)



血液中のカロチンは、1ヶ月後に1.5倍になりました。こんなにカロチンが濃い体の状態が続けばかなりのがんが予防できそうです。

カロチンは比較的限られた食べ物(人参や緑の濃い葉野菜)にたくさん含まれていますから、少しの注意と努力で大きな効果が期待できそうです。

注意

食事から取るカロチンでは取りすぎはほとんどありません。安心してたくさん食べるようしてください。

●この研究に参加してくださっている人達

- 胃がん予防のための食事指導研究 -

■ 大雄村と山内村に在住する40~69歳の男女

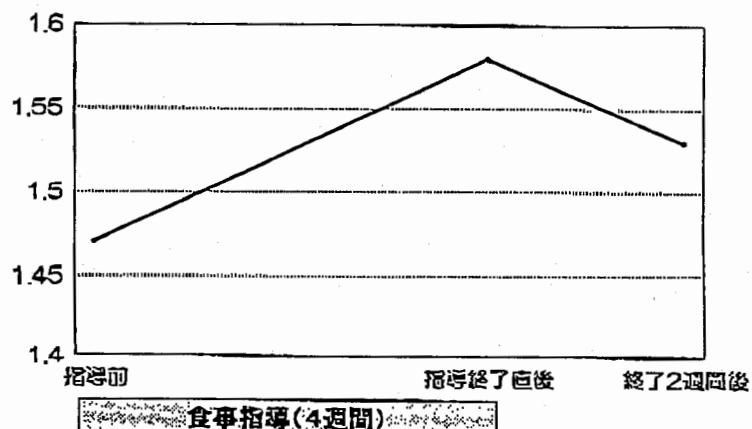
	大雄村	山内村	合計
参加者	342	208	550 男性 =205 (37%) 女性 =345 (63%)
平成10年度に指導を受けている方	170	104	274 (50%)
平成11年度に指導を受ける方	172	104	276 (50%)
平成10年度に血液をいただいた方	309	197	506 (92%)
平成10年度に蕃尿を行った方	168	124	292 (53%)

Epidemiology & Biostatistics

大雄村から342人、山内村から208人の合計550の方にこの研究に参加いただいています。そのうちの半分の人達が今年度、栄養士さんからの指導を受けています。残りの人達は来年度に指導を受けます。食事の質問には全員にお答えいただきました。村の検診を受診した人達からは血液をいただきました。この結果は研究が終了する再来年度に結果をお返しいたします。およそ半数の方が2日間の蕃尿を行いました。この結果は2回目の食事調査の結果とともにお返ししています(一部の方はもうお手元に届いています)。

調査は来年度(今年)の検診の時、さらにその次の年の検診の時と、続きます。最後まで、ご協力いただき、「万病の予防」を実践してください。

4週間の食事指導による血液中のビタミンC量の変化 ($\mu\text{g/dl}$)



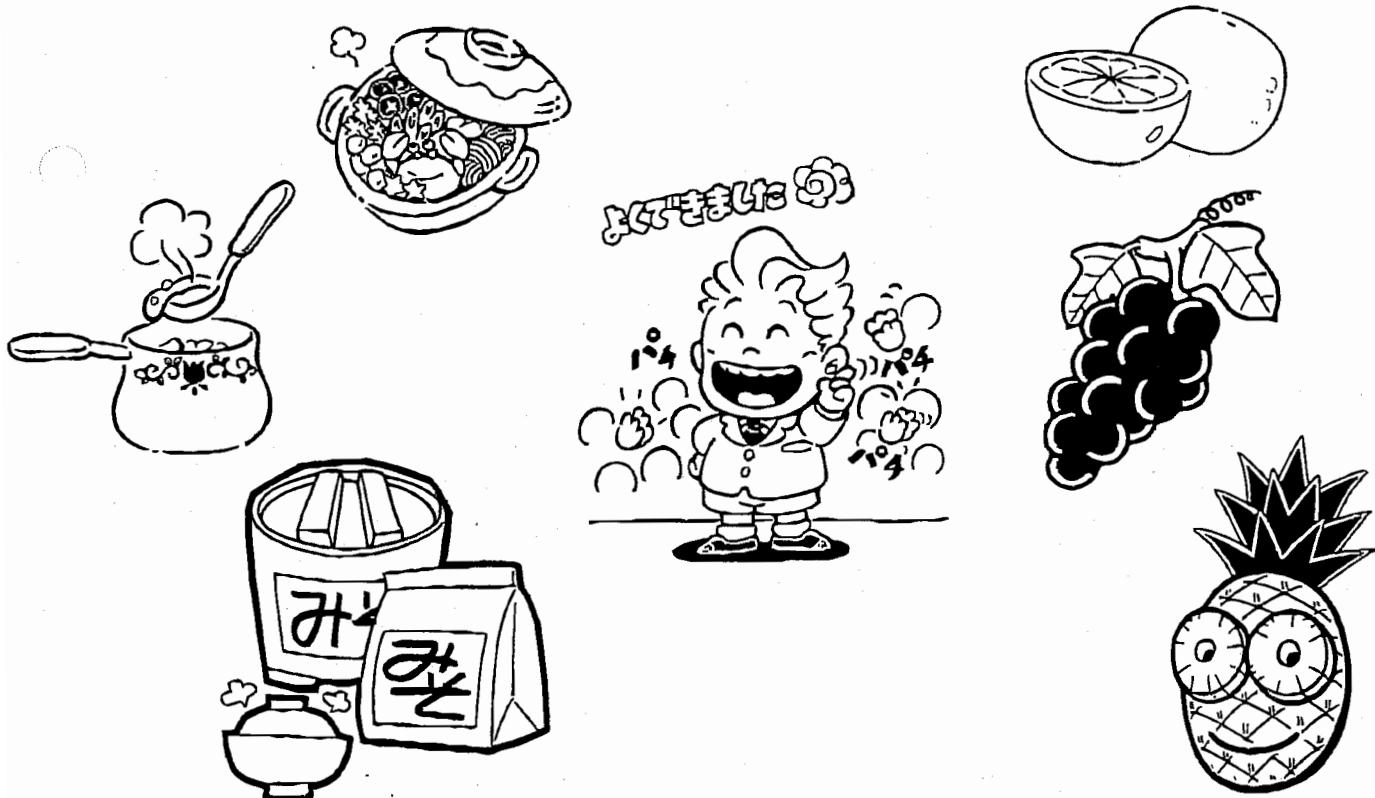
血液中のビタミンCを増やすのは難しかったようです。1ヶ月後には1割くらい血液中のビタミンC濃度が上がりました。でも、2週間後には少し下がってしまいました。続けるのは難しかったかな?と思います。

このときは2月から3月がつにかけて行ったために、新鮮な野菜や果物が乏しい季節だったことが影響しているようです。

でも、ビタミンCはたくさん食べるとその結果が体の中に反映しやすい栄養素なのであきらめずにがんばってください。

なお、ビタミンCは食べ過ぎると尿に捨てられます。副作用はありませんから安心してください。

◎さて、みなさんの場合はどうなるのでしょうか？研究の最後までお付き合いください、全員に良い結果が出ますように！



●研究参加者の声から

1.栄養士の相談で参考になったことはありますか?

- ・日頃から塩分には十分気をつけ、間食をせず酢をとり入れた食事を心掛けていました。
- ・しかし、食事調査の結果、塩分は基準より多く、これは、よほど努力しないとダメだと思ったと同時に、妻の協力も大切だと感じました。
- ・塩分も今までかけ醤油が多かったのですが、つけ醤油にした方が良いと指導を受け、今努力しているところです。
- ・また、醤油や味噌、塩以外塩分が少ないと軽く考えていましたが、そばやうどんの汁、様々な食品にすでに塩分が含まれていることを知りました。



2.今、心掛けていることは何ですか?

- ・魚を中心に食事をとり、野菜、山菜をふんだんにとることです。
- ・自分の家の畑にたくさんの種類の野菜を植えています。春から秋にかけて様々な野菜を楽しんで、3食、食卓にのせるようにしています。
茹で物には醤油を使っていません。醤油なしでも甘みがあっておいしと思います。漬け物は1日1回で1夜漬けです。
- ・息子の嫁は愛知県からきました。土、日曜日は嫁が食事を作ってくれます。最初に作ったみそ汁は本当に薄味でした。おじいちゃんは「何だ!このみそ汁は!…」と言いましたが「しょっぱいものを食べるとあだるよ!」と言い続けて家族全員薄味に慣れました。
- ・今では、おじいちゃん(〇〇年前までは血圧が高く、薬を飲んでいましたが、今は飲んでいません。)は孫達に「しょっぱいものを食べるとおじいちゃんのようになるよ。」と言っています。

野菜を多く食べることと、
食塩は8グラムを目標に
しようということですね。

。。。。



3. 多様の野菜の保存はどうしていますか？

ストックーに入っているものとして

・かぼちゃ

種をとり、適当な大きさに切って冷凍します。

・ほうれん草

かために茹でて冷凍します。

・モロヘイヤ

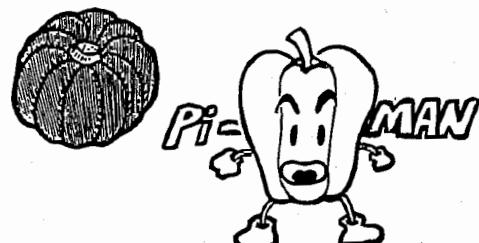
かために茹でて水けを切り、細かく刻んで使いやすいように分けてラップに包み、冷凍します。（食べる時は自然解凍し、長芋をすりおろしたものに入れて食べるとおいしいです。）

・トマト

湯むきをして、丸ごと袋に入れて冷凍します。（カレー、ミートソースを作る時に使います。）

・ピーマン

種をとり、細く切ってかために茹で、ラップに包んで冷凍します。



4. なかなか難しいことはありますか？

・家族は3人ですが、どうしても妻と味の好みが違って料理も味の薄い自分用と、少し味の濃い妻用の2種類になることもあります（漬け物や煮物、うどんの汁など）。

・なかなか食習慣は変えられないと感じますが、できるだけ食事指導を生かそうと妻とともに頑張っています。

**Q. ピリッとしたしょっぱい物をどうしても食べたくなるときがあります。
体の中に入った食塩を消してくれるものはないのでしょうか？**

A. そんなありがたいものがあったら教えていただきたいくらいですが…、実際にはありますといえるかもしれません。

カリウム（野菜や果物に豊富な栄養素）はナトリウム（食塩）とバランスをとって高血圧予防してくれます。つまり、食塩をたくさん食べてもカリウムもしっかりと食べていると血圧が上がりにくい、というわけです。もちろん、減塩、高カリウムが一番ですけれど。

このカリウムの効果は胃がん予防には効きませんが、ビタミンCやカロテン（カロテン）を豊富に食べている人は胃がんにかかりにくいですから、同じ量の食塩を食べてもこれらをしっかり食べている人は胃がんにかかりにくいことになります。

ところで「時には塩辛い物を食べたくなる」人は日頃、減塩をしている証拠です（気をつけていない人はそんなこと考えもしませんから）。時には、昔ながらの塩辛い（でもとってもおいしいもの）を楽しむゆとりもほしいものです。

