

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た皆様へ
～ ニュースレター NO.3 ～

秋田県横手平鹿健康福祉センター・
平鹿総合病院・国立がんセンター

ごあいさつ

大雄村と山内村にお住まいの合計550人の方にご参加いただき、平成10年春に始まりましたこの研究も、2年間の指導期間を無事に終えることができ、指導後の調査を昨年の健診の時にさせていただきました。

現在、皆様の食生活が「指導を受ける前と後でどのように変わったのか」について、詳しく調べています。

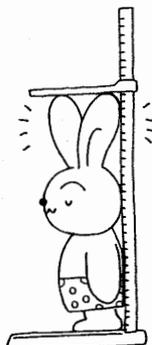
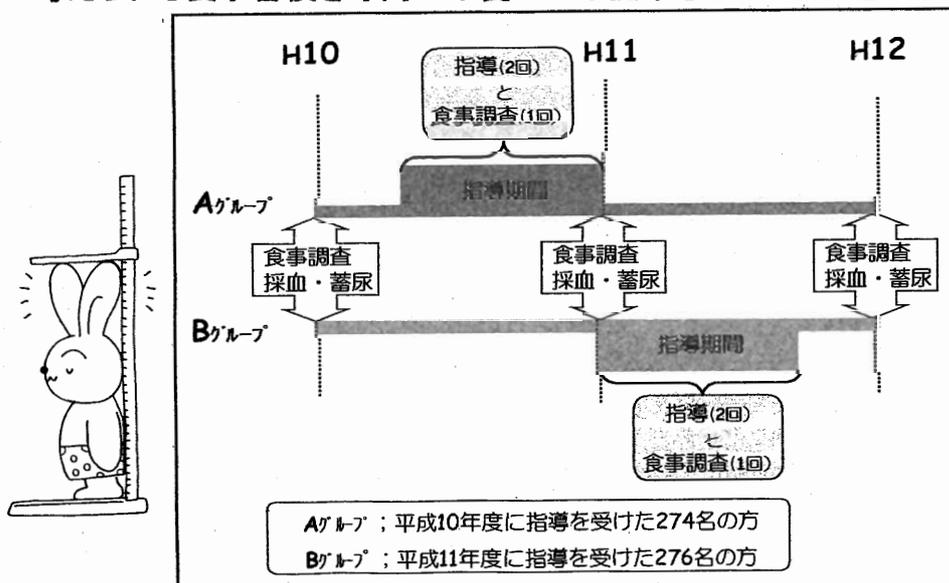
具体的には、血液中のカロチンとビタミンCの濃度を測定しています。また、蓄尿から食塩の量を調べています。食事調査の結果からいろいろな栄養素について食べた量を調べています。

血液の測定はまだしばらくかかるものと思われませんが、蓄尿の分析と、食事調査の解析の簡単なものがまとまりましたので、皆様にお知らせ申し上げます。

また、皆様のお相手をさせていただいた栄養士が、ワンポイントをまとめたパンフレットを作りましたので、一緒にお届けいたします。もう一度、ご自分の食事習慣を思い出して、更なる健康増進のためにご利用くださいますよう、お願い申し上げます。

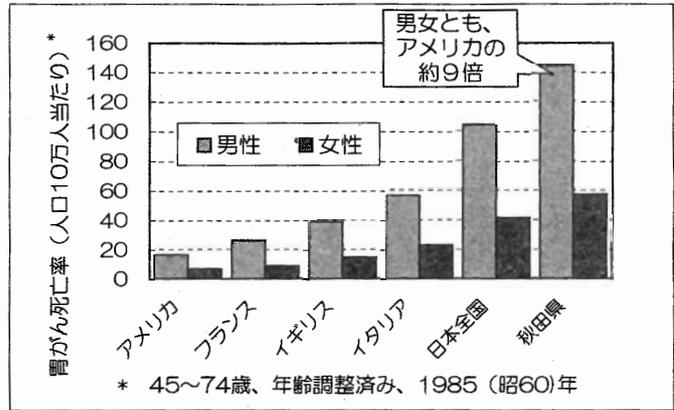
研究の概要（おさらい）

この研究では、皆様の食事習慣を詳しく調査し、それぞれの人にもっとも適すると考えられる食事習慣を専門の栄養士から提案させていただきました。



日本の胃がんと栄養の関連

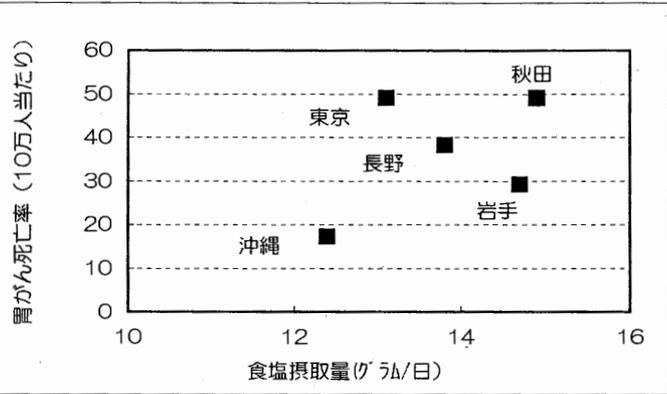
日本は世界的にみて胃がんが多い国ですが、秋田県はその中でも特に多く、胃がん予防は私たちの健康維持・増進のためにもっとも重要な課題のひとつです。



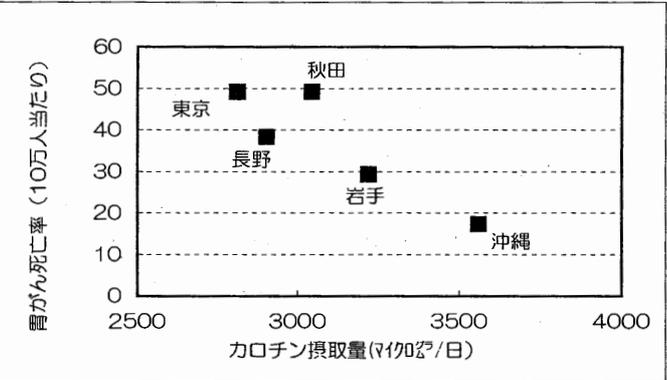
そこで、いままでの研究結果から、日本人の栄養摂取状態と胃がんの関係をみてみることにしましょう。男性の例をあげましたが女性でも同じような関連が見られます。

読み方の注意：ひとつの栄養素と胃がんの関連をみると必ずしもはっきりとした関連が見られないものもあります。これは、複数の栄養素が胃がんに関連をしているためと、栄養以外にも胃がんに関連している要因がたくさんあるだろうと考えられているからです。

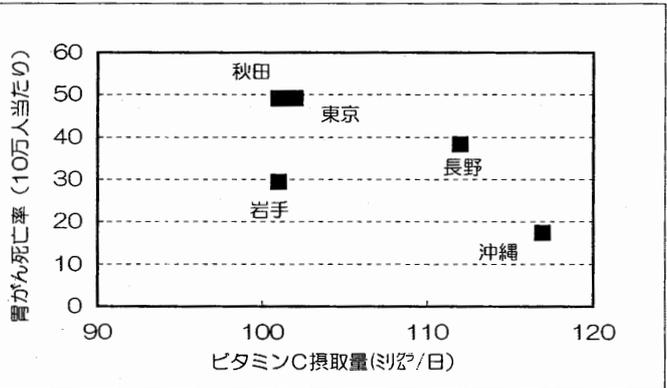
① 食塩摂取量が多い地方ほど胃がんによる死亡が多い傾向があります



② カロチン摂取量が多い地方ほど胃がんによる死亡が少ない傾向があります



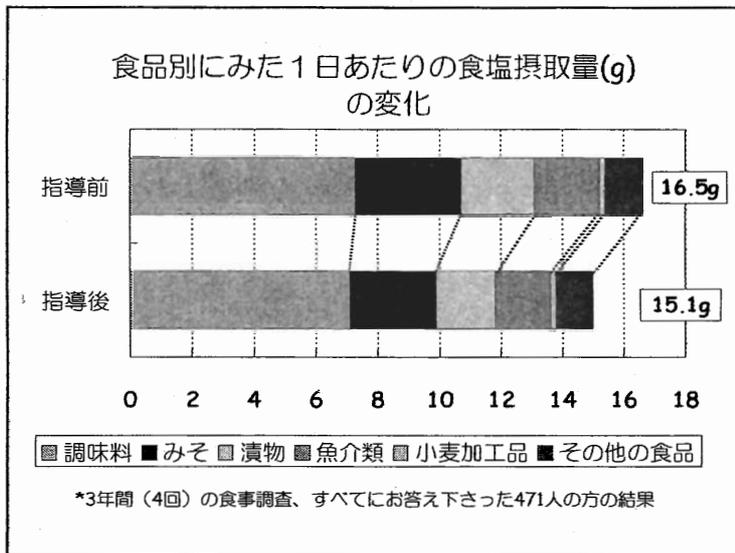
③ ビタミンC摂取量が多い地方ほど胃がんによる死亡が少ない傾向があります



(1989-1991年に実施した3日間の食事記録からの結果)

では、皆様のデータで、「食事がどのように変わったのか」をみてみましょう。

食塩(塩分)摂取量の変化



【参考メモ】

現在の日本人の平均摂取量=12.7g
 日本でもっとも薄味で、
 胃がんも少ない沖縄県=10.3g
 厚生労働省の
 指針による目標=10g未満

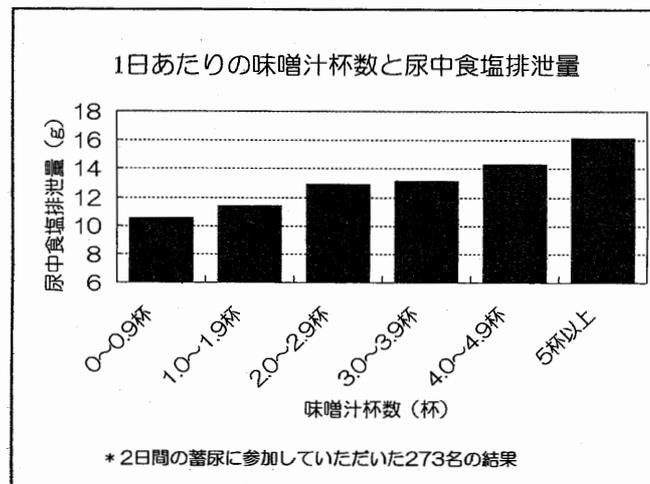


参加して下さった方の平均的な摂取量(1日に食べていた量)は、指導前は16.5グラムでした。これが15.1グラムに少し減塩していることがわかります。1.4グラムというのは少ないようにみえるかもしれませんが、薄味に慣れるのはたいへんなことです。皆さんの努力の結果だと思われます。

食品別にみると、「みそ汁」と「漬け物」と「魚介類」からの食塩が特に少なくなっていることがわかります。

でも、今回の目標であった**男性10グラム、女性8グラム**まではまだまだのようです。薄味に慣れるように、これからも心がけてください。

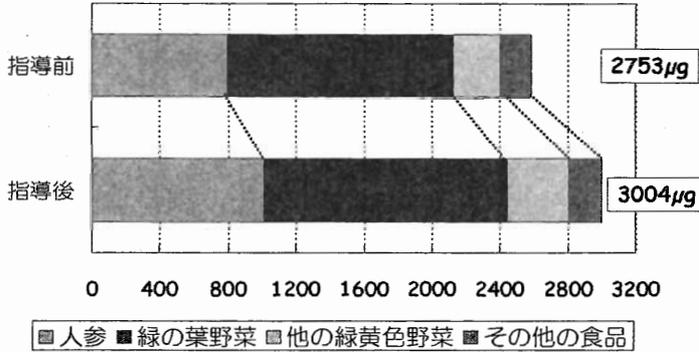
減塩をしている人は本当に尿に出てくる食塩が少ないのでしょうか？



指導を受ける前の食事調査と蓄尿の結果です。みそ汁を飲む杯数が多い人ほど尿にたくさんの食塩が出ていることがわかります。

カロチン摂取量の変化

食品別にみた1日あたりのカロチン (μg) 摂取量の変化



■ 人参 ■ 緑の葉野菜 ■ 他の緑黄色野菜 ■ その他の食品

*μg= マイクログラム、1mgの1000分の1にあたります。

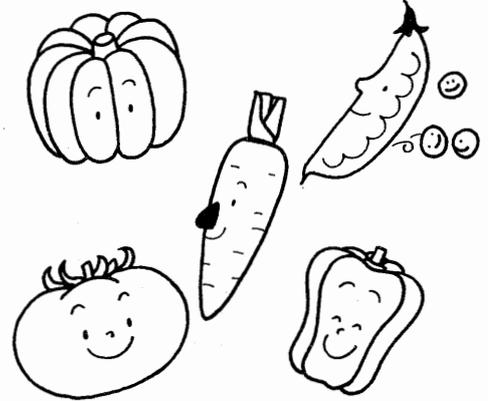
*3年間(4回)の食事調査、すべてにお答え下さった471人の方の結果

【参考メモ】カロチンの量

人参1本=9500マイクログラム

ほうれん草1束=9900マイクログラム

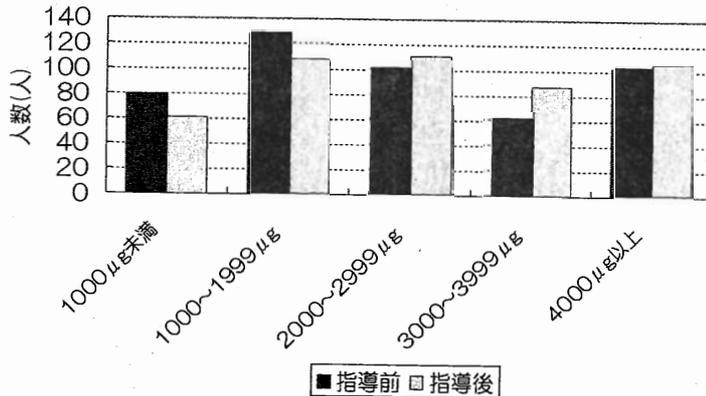
トマト1個=560マイクログラム



平均的な摂取量(1日に食べていた量)は、指導前は2753マイクログラムだったのが、3004マイクログラムにと、およそ1割増えました。今回の目標は5000マイクログラムでしたので、食材選びにもう一工夫していただきたいところです。

平均して、カロチンのほとんどが、緑の濃い葉野菜と人参(ニンジン)に由来していました。人参は保存がきく野菜ですし、価格も比較的安定していますから積極的に利用していただきたいものです。

指導による1日あたりのカロチン摂取量 (μg) の変化



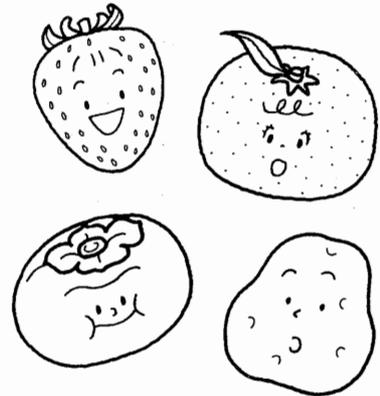
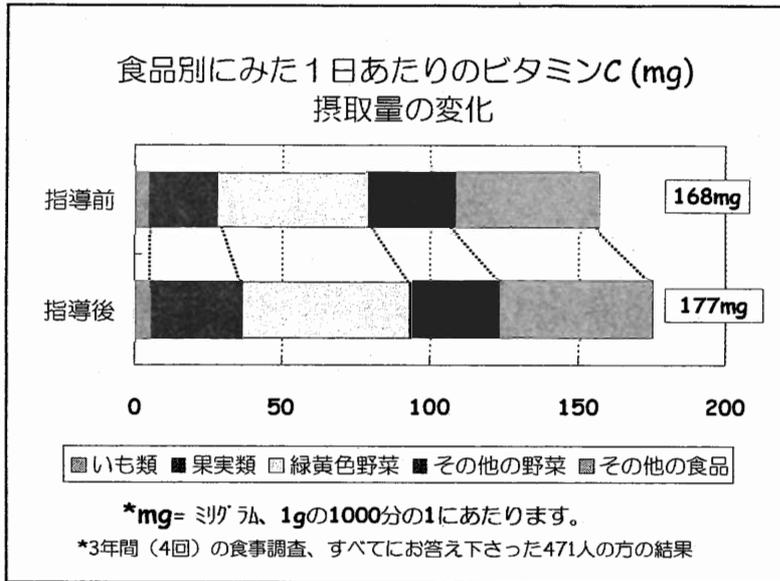
*3年間(4回)の食事調査、すべてにお答え下さった471人の方の結果



食べていたカロチンの量で参加していただいた人を分けてみました。1000マイクログラム未満という人も緑の濃い葉野菜もほとんど食べない人が、指導前は80人いましたが、指導後でもまだ60人います。好き嫌いをなくすのはたいへんなことですが、ご自分の健康のために、「どうすればおいしく食べられるか？」を考えてください。

ビタミンC 摂取量の変化

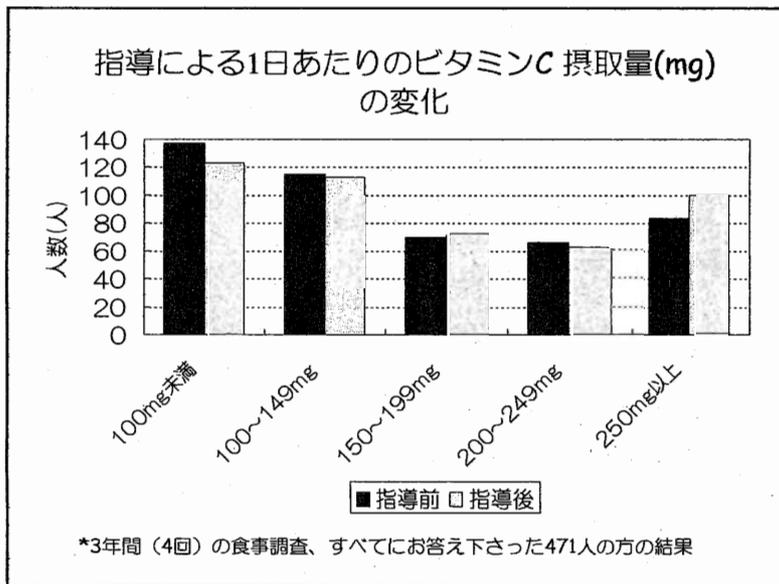
【参考メモ】 ビタミンCの量
 オレンジ1個=80ミリグラム
 柿1個=110ミリグラム



平均的な摂取量(1日に食べていた量)は、指導前は168ミリグラムだったのが、177ミリグラムにと、少しだけ増えました。今回の目標の200ミリグラムでした。

平均して、ビタミンCの半分以上が、緑黄色野菜とその他の野菜、果物に由来していました。指導の後では、果物からのビタミンC 摂取量が増えていました。

果物は生で食べるため、ビタミンC を効率よく食べられる食品です。季節の問題もありますが、それぞれの季節に出回っている果物を積極的に楽しんでいただきたいと思います。



食べていたビタミンC の量で参加していただいた人を分けてみました。100ミリグラム未満という摂取量が非常に少ない人が、指導前は140人もいましたが、指導後でもまだ120人もいます。その一方で目標値を大きく上回る、250ミリグラム以上という優秀なひとたちも80人いて、このひとたちは指導後には100人に増えています。どうやらビタミンC は、好き嫌いがはっきりと分かれる栄養素のようです。

全体説明会と最終結果返却のお知らせ

この5月頃をめどに、結果の全体説明会を2つの村で開催いたします。

このときには、血中のカロチン濃度、ビタミン C 濃度の変化、尿中食塩排泄量の変化の結果を参加してくださった方、それぞれにお返しいたします。

また、胃がんを始めとする生活習慣病を予防するためのポイントについての説明もさせていただきます。

奮ってご参加くださいますよう、お願い申し上げます。

詳しい日程が決まりましたら、改めてお知らせいたしますので、しばらくお待ちください。

生活習慣病は長いあいだの生活習慣の結果として起こります。「研究が終わったから元の食事」では意味がありません。今回、栄養士から指摘された点にこれからも気をつけて、長い目でみて生活習慣病を本当に予防できるよう、心がけてください。

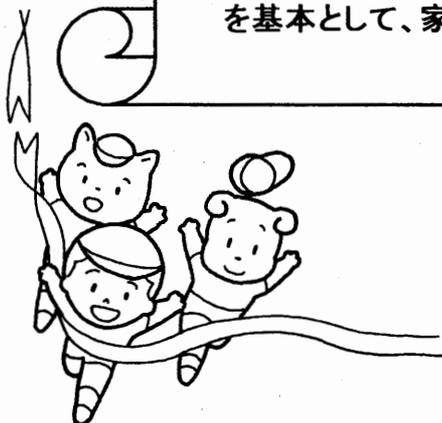
このニュースレターに関するお問い合わせ先

秋田県横手平鹿健康福祉センター 電話：0182-32-4005 FAX：0182-32-3389

「予防は治療に優る」という言葉があります。予防は日々の生活への配慮から生まれます。

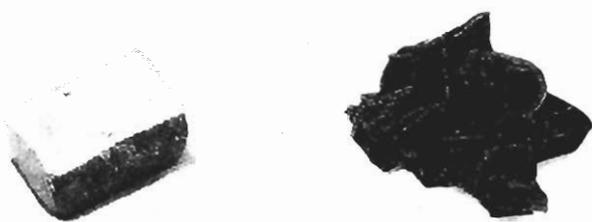
- ① 極端にはしることなく、食事、運動、禁煙など基本的な事柄に注意を払う、
- ② 毎年1回の健康チェック(健康診断)は必ず受ける、

を基本として、家族みんなで健康作りに取り組みましょう。

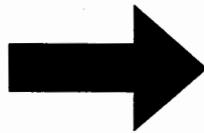


ご存じでしたか? ちょっとした工夫で こおーんなに変わること!!

*たとえばみそ汁を作るとき・・・
いつものみそ汁に具を足してみる



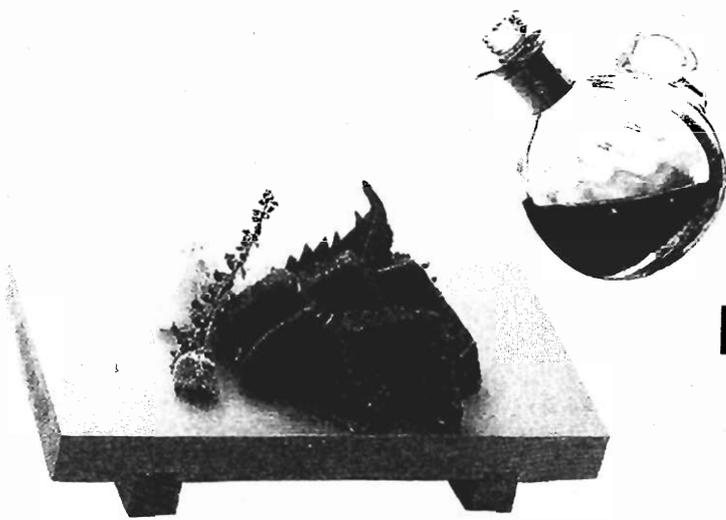
汁の量は150cc 塩分は1.2g



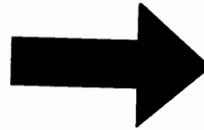
具が多い分、汁の量が50ccくらい減ると・・・
汁の量は100cc 塩分は0.8gになります。

みそ汁の具を多くすれば、その分だけ汁の量は少なくなり、減塩対策になります。また、具として野菜を加えれば、同時に野菜をたくさん食べることもできます。

*たとえば醤油を使うとき・・・
「かける」から「つける」に変える



かけると・・・
小さじ2杯弱で、塩分1.8g



つけると・・・
小さじ1杯強で、塩分1.2gになります。

「かける」と余分な醤油まで口の中に入れてしまいがちです。必要な分だけ「つける」ようにすれば、醤油の風味も楽しめ、同時に減塩にもなります。

*たとえば麺類を食べるとき・・・
野菜が多く入っているものを選ぶ
スープを残す



ふつうのラーメンでは野菜35gでおよそ
カロチンは930 μ g ビタミンC1mg
スープを全部飲むと、塩分は10.2g



タンメンにすると、野菜100gでおよそ
カロチンは2345 μ g ビタミンC71mg
スープを半分残すと、塩分は5.1g

野菜が多く入ったものを選ぶとビタミンCとカロチンをとることができ、栄養のバランスが良くなります。また、スープにはたくさんの塩分が含まれていますので、残す努力をしましょう。

*たとえば間食のとき・・・

甘いお菓子や漬け物を果物に変えてみる



どら焼き1個 (90g)
エネルギー 256kcal



グレープフルーツ1個 (250g)
エネルギー 90kcal
ビタミンC 100mg
カリウム 350mg
食塩 0g

大福もち1個 (105g)
エネルギー247kcal



いちご8粒 (150g)
エネルギー 53kcal
ビタミンC 120mg
カリウム 300mg
食塩 0g



今川焼き1個 (100g)
エネルギー222kcal



みかん2個 (140g)
エネルギー 62kcal
ビタミンC 49mg
カリウム 182mg
食塩 0g

なす塩漬け6切れ (30g)
食塩0.7g



たくあん漬け5切れ (30g)
食塩2.1g



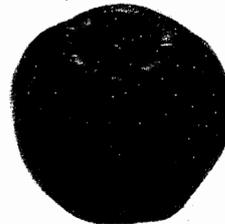
キウイフルーツ1個 (100g)
エネルギー 56kcal
ビタミンC 80mg
カリウム 320mg
食塩 0g



かぶの葉小皿に1杯 (30g)
食塩0.7g

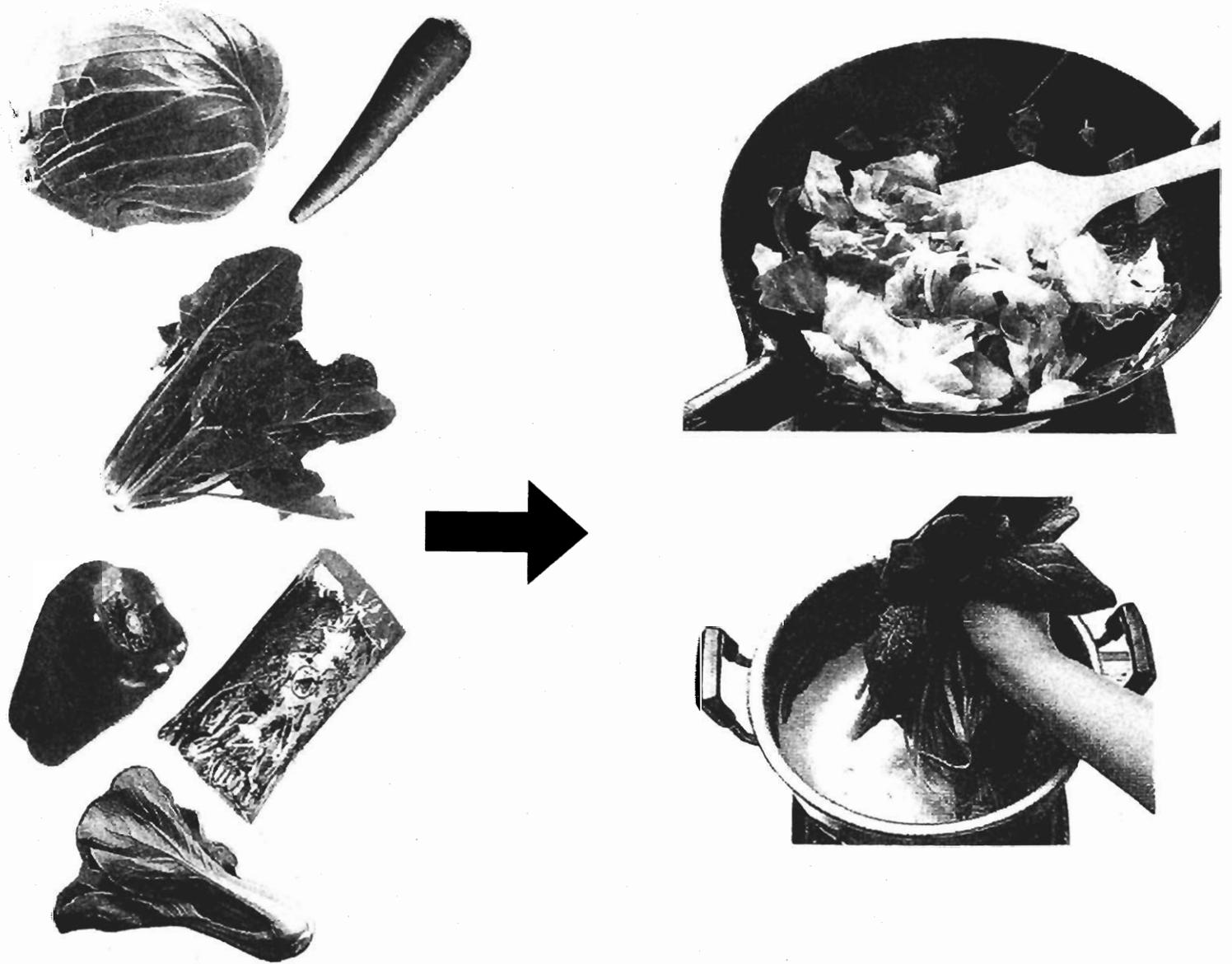


りんご1個 (250g)
エネルギー 125kcal
ビタミンC 8mg
カリウム 275mg
食塩 0g



お茶のみのとき、ついついダラダラと食べてしまう甘いお菓子やしょっぱい漬け物。エネルギー、塩分のとりすぎにつながります。これらを果物に変えると、エネルギーを低くおさえることができるうえに、ビタミンCや高血圧予防に効果的なカリウムをたくさんとることができます。

***野菜をたくさん食べるには・・・
茹でる、炒める**



茹でたり、炒めたりするとかさが減るので、生よりも多く食べることができます。ただし、ビタミンCは熱に弱いので、短時間に仕上げるのがコツです。少量の油で炒めると、緑黄色野菜に多く含まれるカロチンの吸収が良くなるという利点があります。

塵も積もれば山となる・・・

日頃の努力が健康な体へと結びつくのです。

みなさんもなにかひとつ実行してみてください。