

胃がんにならないための食事介入研究結果

# 胃がん予防は万病の予防

## 秋田県の病気

秋田県は、胃がんや脳卒中の多い県として知られています。胃がんによる犠牲者は、全国平均と比べ25%、脳卒中は21%も高くなっています。東北地方の他県と比べても多い傾向にあります。定期的な健診を受けることで、胃がんや脳卒中の大きな原因である高血圧を早期発見し、治療することが可能になりました。しかし、「病気に罹らないのが一番」つまり、予防がとて大切で。

## 胃がんを予防してくれる食事

「胃がんを予防してくれる食事ってなんだろう？」この疑問を明らかにして、予防に生かそうと、世界中で研究が行われています。最近、アメリカの研究機関より研究結果がまとめられ、減らしたい栄養素が食塩、増やしたい栄養素がビタミンC

国立がんセンター研究所 佐々木 敏 先生

とカロチンとなっています。実際の食事における注意点は「薄味(減塩)や野菜と果物をたっぷり」となり、これは脳卒中予防のための食事でもあります。つまりこの食事は、胃がんと脳卒中の2大生活習慣病予防となる一石二鳥の食事といえます。

\*胃がん予防のための食事\* (アメリカ研究機関)

	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	無
まず確実	ビタミンC	食塩・塩蔵
可能性が高い	カロチン	肉や魚の揚げ

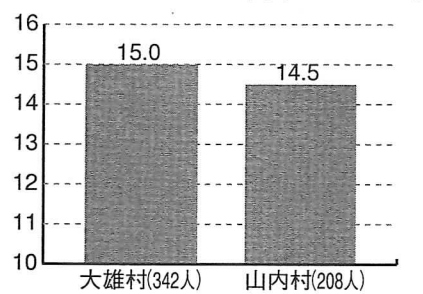
平成10年から大雄村と山内村の住民を対象として、横手平鹿保健福祉センター(横手保健所)、平鹿病院、国立がんセンター研究所との協力で、「自分の食事習慣を見直し、栄養士さんの指導を受けて食事を改善してみよう」という取り組みが始まりました。参加者550人(うち大雄村342人)は、食事調査や栄養士さんからの指導を受けました。調査結果が国立がんセンターから報告されましたのでお知らせします。

## 大雄村の食事(栄養)の特徴

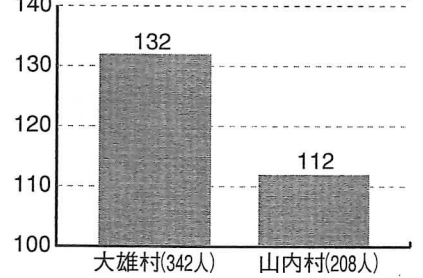
研究開始前の食事(栄養)の様子を示したのが表①です。大雄村の方は、山内村の方に比べてビタミンCやカロチンは多く食べているようです。しかし、食塩も少し多く食べている傾向にあり、1日の摂取目標は10gまでですので5gもオーバーしていました。

表①指導前の摂取量 (山内村との比較)

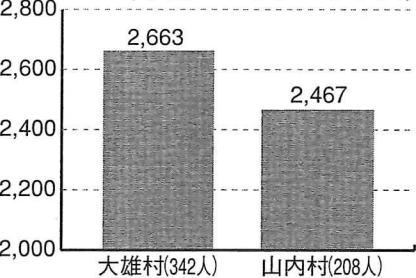
1日に食べている食塩の量(平均) (単位:グラム)



1日に食べているビタミンの量C(平均) (単位:ミリグラム)



1日に食べているカロチンの量(平均) (単位:マイクログラム)



## 減塩のポイント

今回の研究での目標値は、1日に男性は10gまで、女性は8gまででした。

**ポイント①** みそ汁の杯数を減らす。(みそ汁1杯の食塩量は1.2~1.5g) 具たくさん、薄味にする。

**ポイント②** しょうゆ、ソースなど調味料は味をみてから使う。(ほとんどの料理に味がついている)

**ポイント③** 麺類の汁は残す。(インスタント麺のスープだけで食塩がおおよそ5g、麺だけだとおおよそ1g)

**ポイント④** 塩辛い魚はあまり食べない。(塩鮭1切れの食塩は4.5g) できるだけ新鮮な魚を食べる。

**ポイント⑤** 漬物はできるだけ浅漬にする。

**ポイント⑥** 煮込料理を煮込む時間は短めに。

## 食事改善の結果(減塩)

表②を見てください。栄養士さんの指導を受けた年に、尿から出てくる食塩量が減っていました。(注:食べた食塩の8割くらいが尿に排出されます)減塩できた量は、1日当たりにして2g程度。(みそ汁にするとおおよそ1杯半)1年目(平成10年度)に指導を受けた方は、「翌年はさらに減塩」とはいかなかったのですが、元には戻っていませんでしたので、減塩を続けて実践してくれたことが分かります。頭では分かっているけれども減塩はとて難しいことであり、努力した結果だと考えられます。なお、ほんの少しでしたが、

## 食事改善の結果(カロチンとビタミンC)

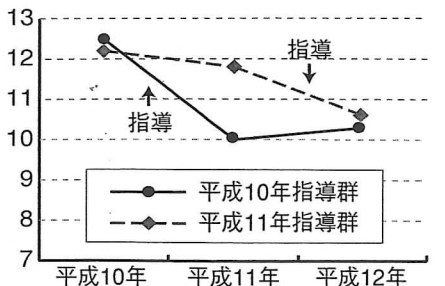
カロチンやビタミンCの食べ方の変化は、血液中のカロチンやビタミンC濃度を測ることで、ある程度知ることが出来ます。1年目(平成10年度)に指導を受けた方の血液中のカロチン濃度は初めから高く、残念ながら指導の効果はありませんでした。一方、最初に濃度が低かった2年目(平成11年度)に指導を受けた方は、指導後の翌年には濃度が上がっていました。

理由は明らかではありませんが、どちらの年度に指導を受けた方も、指導を受けなかった年に血液中のビタミンC濃度が下がってしまいました。しかし、指導を受けた年にはこのような下がりは見られませんでした。食塩に比べると、カロチンもビタミンCも血液中の濃度の変化は明らかではありませんでした。これは、参加者の皆さんの問題意識が、食塩に比べ小さかったためかもしれません。また、減塩はその日からでもできますが、畑で作る野菜の種類を替えるのは簡単でなく、かなり難しかったかもしれません。しかし、予防は数年、数十年という長い目で考えたいものです。

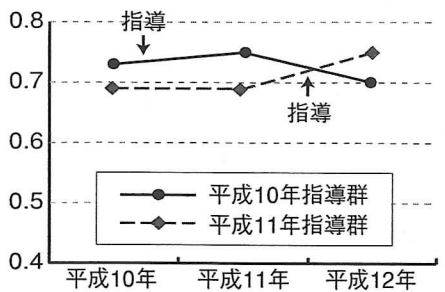
## みんな元気な大雄村に!

病気になって病院に行って初めてお医者さんや看護婦さん、栄養士さんから食事の大切さを教わります。しかし、健康な時こそ自分の食生活を詳しく知り、具体的に予防に役立てたいものです。それは自分自身の健康だけでなく家族全員の健康、村全体の健康につながります。食事だけでなく病気が予防できるわけではありませんが、生活習慣病の予防は自分の家でできる野菜や、日々の食事のちょっとした心掛けにあることをもう一度考えてみてください。最後に、この研究に参加いただいた村民の皆さんにあらためてお礼申し上げます。また、これをきっかけに村民全員が自分の食生活を見直し、「みんな元気な大雄村」になるよう、努力してもらいたいと思います。

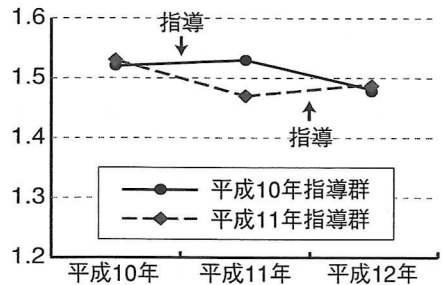
表②指導の効果は?



血液中カロチン濃度(ug/ml)の変化



血液中ビタミンC濃度(mg/dl)の変化



(単位:マイクログラム)

食品	100gあたり	1回食べる量	左の量での摂取量
にんじん	7300	一口大6個	3650
ほうれん草	3100	おひたし小鉢1	2480
小松菜	3300	おひたし小鉢1	2640
つるむらさき	3600	おひたし小鉢1	2160
かぼちゃ	850	煮物3切れ	680
トマト	390	1個	585
ピーマン	270	1個半	162

男女ともに1日に5000マイクログラム以上。

(単位:ミリグラム)

食品	100gあたり	1回食べる量	左の量での摂取量
いちご	80	5個	80
柿	70	1個	70
みかん	35	2個	35
じゃがいも	12	1個	11
ほうれん草	45	おひたし小鉢1	36
野沢菜漬	60	小皿1	18
たくあん漬	15	小皿1	5

男女ともに1日に2000ミリグラム以上。ビタミンCは熱に弱い。