

がん予防の食事

— 「検査と健康展・子宮頸がん啓発 in 鈴鹿」での講演 —

野々田 千紘

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

活動報告

がん予防の食事

— 「検査と健康展・子宮頸がん啓発 in 鈴鹿」での講演 —

野々田 千紘

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

キーワード： がん予防, 食生活, コンビニ食, バランス, 健康習慣

要 旨

がんは日本人の死亡原因第1位であり、身近な病気の一つである。国立がん研究センターは、がんの予防は食生活をはじめとする生活習慣と大きく関係があると提示している。今後、国民一人一人が正しい知識を持つ必要がある。令和3年11月23日に行われた「検査と健康展・子宮頸がん啓発 in 鈴鹿」にて講演の機会を頂いた。講演では国立がん研究センターがん予防・検診研究センター（現：国立がん研究センター・がん対策研究所）がまとめた「がんを防ぐための新12か条」を元に、がんと食事の関係、バランスの良い食事について言及した。また参加者の多くが高校生・大学生であることから、コンビニで販売されている食材で、食事バランスを整える方法についても紹介をした。今後も、実践しやすい食事改善方法を大切に、微力ながら一次予防に携わっていきたい。

【はじめに】

がん（悪性新生物）は1981年から現在まで、わが国の死亡原因第1位である¹⁾（図1）。また、国民の2人に1人が一生のうちに1度はがんと診断されるといわれており、国民にとって身近な病気となっている。がんに対する研究も多く行われており、生活習慣の見直しはがんを予防するのに有効であるといわれている。国立がん研究センターは、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践する人は何もしていない、または1つだけ実践する人よりも、がんになるリスクが低くなるという結果を示した²⁾。がんの予防において健康習慣が大切であることはもちろんのこと、5つの健康習慣のうち「節酒」「適正体重の維持」も「食生活」と深く関わっていると考えると、「食生活」はがん予防において、非常に重要な役割があるといえる。また、食

生活を改善することは、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を予防・改善することが期待できる。一方で2020年10月に厚生労働省より発表された2019年「国民健康・栄養調査」の結果によると、食習慣を改善の意思が「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が男女とも最も高かった。また、健康な食習慣の妨げとなる点は、「特になし」と回答した者の割合が最も高く、次いで「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」、「面倒くさいこと」と回答した者が多かった³⁾。このように、食生活改善と生活習慣病予防が深く関係があること、また手軽な改善方法を提案することが重要になってくる。

そこで、今回は2021年11月に開催された「検査と健康展・子宮頸がん啓発 in 鈴鹿」で行った「がん予防と食生活」の講演について報告を行う。

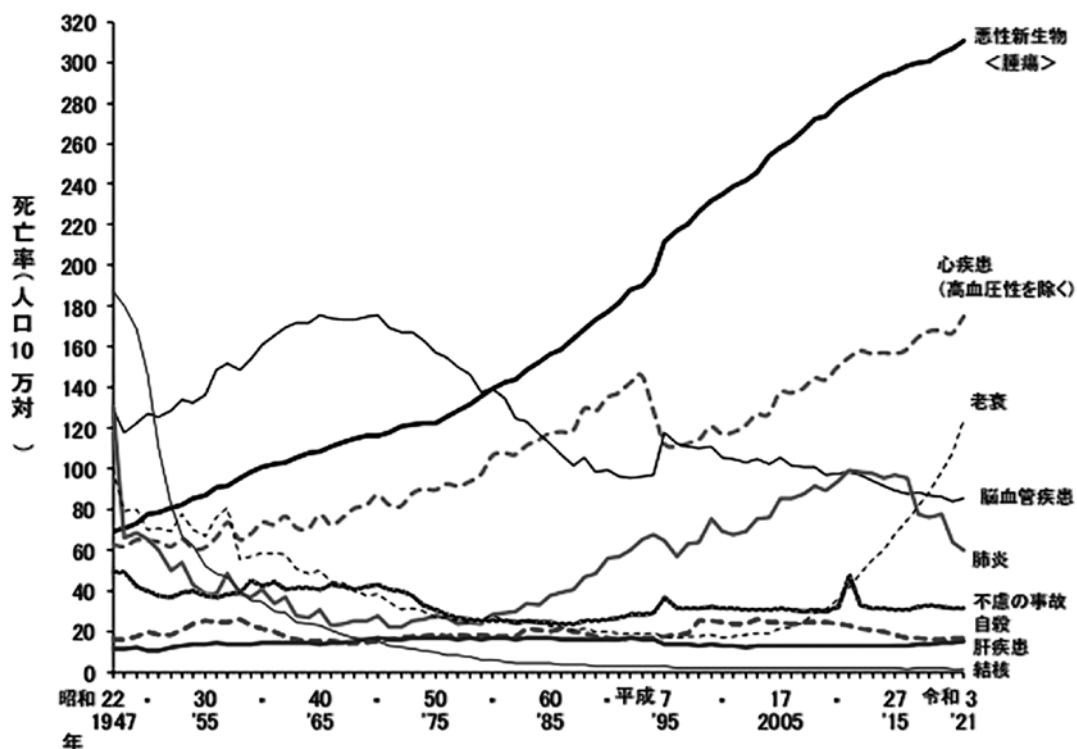


図1 令和3年（2021）人口動態統計（確定数）の概況

図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移（厚生労働省）

【開催概要】

子宮頸がんはわが国の20～40歳代の女性で罹患する人が近年増加傾向にある⁴⁾。子宮頸がんの発生にはヒトパピローマウイルス（HPV: Human Papilloma Virus）の感染が関与しており、HPVは性行為経験のある女性の50%以上が生涯で一度は感染する。しかし、HPVに感染しても約90%の確率でウイルスは自然に排除されるが、一部はウイルスが排除されず、数年から数十年にわたり持続的に感染した場合、がんになる可能性がある。子宮頸がんの予防法として、国はHPVワクチンの接種と2年に1回の定期検診を推奨している⁵⁾。

「検査と健康展・子宮頸がん啓発」は三重県臨床検査技師会と三重県臨床細胞学会が主催で、県民の健康意識向上や臨床検査技師の周知、子宮頸がん啓発などを目的に、県内各地で実施されている⁶⁾。昨年は11月23日に鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパスで開催され、子宮頸がん検診啓発の重要性について私を含めて5名の先生が講演を行うとともに、骨密度や血管の硬さを測定したり、物忘れ検査や頸動脈エコーを体験できたりする体験ブースなどが行われた。参加者は、臨床検査技師の他、大学生、高校生、教職員、保護者など約120名であった。

【講演内容】

◎概要

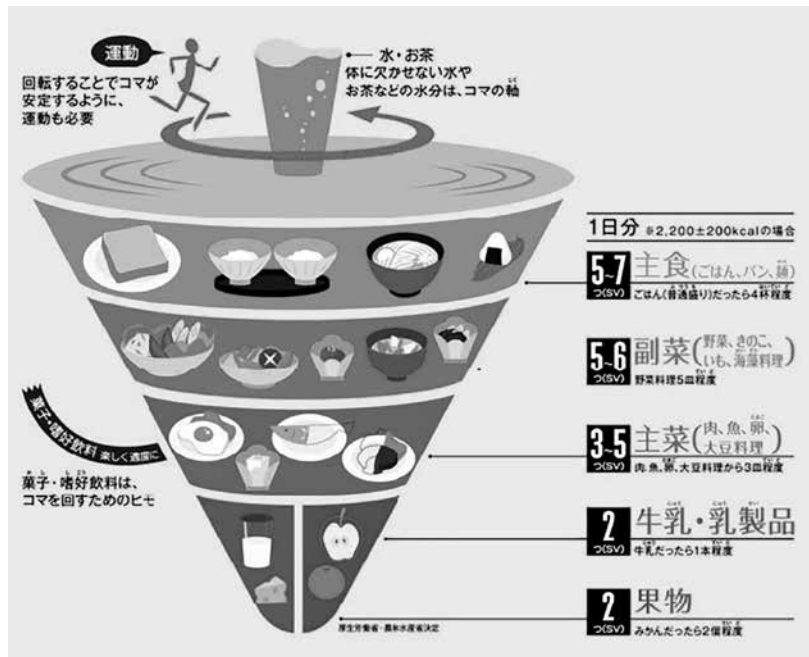
2011年にがん研究振興財団が公開した、「がんを防ぐための新12か条」を元に講話を行った⁷⁾。「がんを防ぐための新12か条」は国立がん研究センターがん予防・検診研究センター（現：国立がん研究センター・がん対策研究所）が、日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめたがんの予防ポイントである。病院への早期受診と検診による早期発見を推奨するのはもちろんのこと、運動・喫煙・飲酒・食事などの生活習慣について言及されている。その中で食生活に関する「お酒はほどほどに」「バ

ランスのとれた食生活を」「塩辛い食品は控えめに」「野菜や果物は不足にならないように」などを紹介し、日常で活用できる具体的な方法を提案した。それぞれの具体的な内容は以下の通りである。

◎「バランスのとれた食生活を」

バランスの良い食事とは「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」を組み合わせた食事のことを指す。2005年6月に厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」（図2）では、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」を1日にどれだけ食べたらいいかをイラストで示しており、このガイド通りに食事をする事で食事のバランスがとれるとされている⁸⁾。参加者の多数が高校生・大学生ということから、コンビニ食を利用し、1日に食べるとよい目安の多い料理区分である「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事にする方法を提案した。主食とはごはん、パン、麺類など穀物を原料とした料理、主菜は主に肉・魚・卵・大豆製品を使用する料理、副菜は主に野菜・きのこ・海藻を使用する料理である。主食は炭水化物源、主菜はたんぱく源、副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維源となる。

講演の流れとして、①：バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜が組み合わせられたものであることを説明し、②：コンビニで販売されている食材で、主食はおにぎり、巻きずし、サンドイッチ、そば、主菜は鮭の塩焼き、ハンバーグ、サラダチキン、ゆでたまご、豆腐、副菜は海藻サラダ、きんぴらごぼう、カット野菜、野菜入りスープが相当することを紹介した。最後に、③：コンビニで販売している「ちゃんぽん」と「ざるうどん」の写真提示し、「どちらがバランスの良い食事か」をクイズ形式で出題した。「ちゃんぽん」は肉や野菜を煮込んだ中華そばであるのに対し、「ざるうどん」はうどんにつゆがついているだけなので、バランスがとれているのはちゃんぽんが正解となり、会場全体の正解率は100%であった。



料理例と教え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺やパスタ1人前は「2つ」くらい。

1つ = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ = ごはん普通盛り1杯

2つ = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパグッティ1皿

副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量が「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。

1つ = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほろれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 黒豆 = きのこソテー

2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

主菜

卵1個の料理は「1つ」、魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。

1つ = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿

2つ = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」、牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」。

1つ = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ = 牛乳瓶1本分

果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。

1つ = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

図2 食事バランスガイド(農林水産省 食事バランスガイド教材)

◎「野菜や果物は不足にならないように」

野菜や果物は主に消化器系のがんと肺がんで関連が指摘されており、野菜や果物の摂取は口腔・咽頭・食道・胃のがんに予防的に働くことが「ほぼ確実」とされている。厚生労働省が2012年に告示した「健康日本21(第二次)」では、野菜の摂取を1日に350g以上することを目標としている⁹⁾。しかし、2019年国民健康栄養調査では、野菜摂取量の平均値は280.5g(男性:288.3g, 女性:273.6g)であり、年齢階級別にみると20代が最も低い³⁾。以上のことから、20代の野菜摂取への意識の低さがうかがえる。講演の流れとして、①:目標量である350gを野菜の料理の例として、かぼちゃの煮物・きんぴらごぼう・味噌汁・ほうれん草のおひたし・野菜炒めの小鉢5品であり、1食に1品もしくは2品をつける必要があることを紹介した。②:果物に関しては1日200gの摂取が推奨されており、みかんなら2個、リンゴなら1個程度が目安となり、コンビニで販売されているカット野菜や冷凍のカットフルーツなどを紹介した。

◎塩辛い食品は控えめに

食塩の過剰摂取は胃がんのリスクを高めるとされており、塩分濃度の高い食品を減らす工夫が必要である。厚生労働省は日本人の食事摂取基準として、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を1日あたりの目標値として設定しているが、2019年国民健康栄養調査では、食塩摂取量の平均値は10.1g(男性:10.9g, 女性:9.3g)である³⁾¹⁰⁾。そこで、塩分を減らす工夫として、弁当の漬物や麺類の汁ものを残すなどを紹介した。

【終わりに】

がんが国民病の1つとなったわが国では、がんを治療するのみならず、国民一人一人が「がんを予防する知識」を身に付けていく必要がある。今回の講演では、食習慣の乱れを改善することが、がん予防につながることを伝えた。習慣は、年数を経るほど変えづらいため、早い段階で正しい知識を得ることが大切になる。今後、

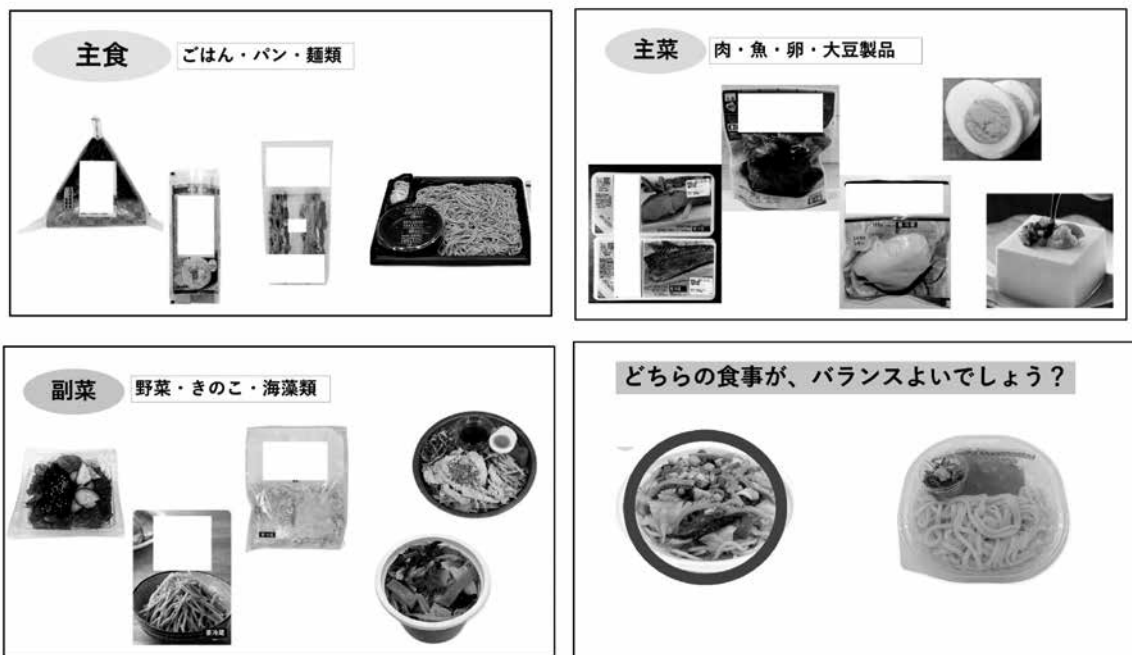


図3 講演で使用したスライド

我々が若年者へ向けて、知識を具体的にわかりやすくかつ実践しやすい方法を提示し続けていく必要がある。

【参考文献】

- 1) 令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況 結果の概要 [Internet]. 東京:厚生労働省; 2022 Sep 16 [cited 2022 Sep 16]. Available from: <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai21/dl/kekka.pdf>.
- 2) がん情報サービス. 科学的根拠に基づくがん予防がんになるリスクを減らすために [Internet]. 東京:国立がん研究センター; 2020 Oct 29 [cited 2022 Jun 5]. Available from: https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html.
- 3) 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 [Internet]. 東京:厚生労働省; 2020 Oct27 [cited 2022 Jun 5]. Available from: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>.
- 4) がん情報サービス. 子宮頸がん検診について [Internet]. 東京:国立がん研究センター; 2021 Oct 4 [cited 2022 Jun 5]. Available from: https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/cervix_uteri.html.
- 5) HPV ワクチンに関する Q & A [Internet]. 東京:厚生労働省; 2022 Mar 31 [cited 2022 Jun 5]. Available from: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html#Q1-1.
- 6) ニュース .TOPICS [Internet]. 三重:鈴鹿医療科学大学; 2021 Nov 29 [cited 2022 Jun 5]. Available from: <https://www.suzuka-u.ac.jp/archives/14629>.
- 7) がんを防ぐための新 12 か条, 公益財団法人 がん研究振興財団 東京:2020.
- 8) 食事バランスガイド(基本編)e-ヘルスネット [Internet]. 東京:厚生労働省; [cited 2022 Jun 5]. Available from: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-007.html>.
- 9) 健康日本 21(第2次)国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 [Internet]. 東京:厚生労働省; 2012 Jul 10 [cited 2022 Jun 5]. Available from:https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf.
- 10) 「日本人の食事摂取基準」(2020年版)多量ミネラル [Internet]. 東京:厚生労働省; 2019 Dec 24 [cited 2022 Jun 5]. Available from:<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586565.pdf>.

— プロフィール —

野々田 千紘 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科・助手 学士(栄養学)
 [経歴] 2017年鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科管理栄養学専攻卒業, 2017年株式会社メディカルリンク入社, 2021年より現職。[専門] 食品栄養学。

Cancer prevention diet

Lecture at “Inspection and Health Exhibition / Cervical Cancer Awareness in Suzuka”

Chihiro NONODA

Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Sciences,
Suzuka University of Medical Science

Key words: cancer, eating habits, prevention, convenience store food

Abstract

Cancer is the leading cause of death in Japanese and one of the familiar diseases. National Cancer Center presents that cancer prevention is closely related to lifestyle including eating habit. In the future, each and every citizen will need to have the correct knowledge. I had the opportunity to give a lecture. At the “Inspection and Health Exhibition and cervical cancer awareness in Suzuka”, I had the opportunity to give a lecture. It was held on November 23, 2021. I mentioned the relationship between cancer and diet, a well-balanced diet based on “12 new things to prevent cancer” in the lecture. In addition, since most of the participants are high school and university students, we also introduced how to adjust the dietary balance with the ingredients sold at convenience stores. I would like to be involved in primary prevention, valuing easy-to-practice dietary improvement methods.