

3大がんの予防法
(2007年8月放映)

猛暑による体内の変化

猛暑によって、体内に活性酸素が増加して細胞を傷付けて、がんの芽ができつつある。

暑さのストレスと身体が消耗するので、それを補うために酸素の消費量が上がってくる。

身体に取り込む量が多くなると、活性酸素の量が多くなる。

通常の状態では、外からの外敵に対して活性酸素は強い力を発揮して対処してくれるので必要なものである。しかし、多すぎると自分の元気な細胞までやっつけにかかる。そのために細胞が傷ついて中の遺伝子も傷つく。

するとこれががん化の始まりとなる。これに対抗しているいろいろの抗酸化物質が次々に発表されている。今回は、厚生労働省が、これらの食品が男女間でそれぞれ違うことを発表した。

1 大腸がん

最新情報 2007年7月31日 厚生労働省発表

40歳 60歳代の男女10万人を対象に最大12年追跡調査を行った。

* その結果、

コ-ヒ-を飲む女性はコ-ヒ-を飲まない女性に比べ大腸がんになる危険度が56%低くなることが判った。

* さらに、

ビタミンB6を多く摂っている男性はあまり摂っていない人に比べて大腸がんになる危険度が30-40%低くなることが判った。

ビタミンB6を多く含む食材

サケ ・カツオ ・バナナ ・サンマ ・マグロ ・鶏のささみ

コーヒーは、カフェイン、クロロゲン酸が大腸の細胞で発がん物質を攻撃する。

クロロゲン酸は、ポリフェノールで強い抗酸化作用がある。

カフェインも抗酸化作用があるが、血流をよくする。両方あわせているのはコーヒーだけ。一日にコーヒーを3杯飲むと効果がある。

コーヒーの効果を高めるにはミルクを入れる。

男性・ビタミンB6による大腸がんの罹患リスク

栄養摂取量 最も少ない 1

栄養摂取量

1.09mg / 日

2 番目	0.72	
* 3 番目	0.61	1.7mg / 日
最も多い	0.69	1.91mg / 日

(厚生労働省)

1日の所要量 **1.7mg / 日** が最も罹患リスクが少ない **バナナ** 4本と半分
 ビタミン B6 を多く含む食材

サケ・かつお・バナナ・サンマ・マグロ・鶏のササミ

摂取の目安 朝食 サケ 40g---0.26mg バナナ 1 本---0.38mg

昼食 親子丼 鶏のささみ 50g--0.33mg

夕食 サンマ 1 尾 100g--0.76mg

2 胃がん-

注目情報 男女 9 万人を対象に、胃がん発生率と緑茶飲用について追跡調査したところ、

緑茶をよく飲む女性の胃がん危険度が低くなることが示された。

(国立ガンセンター)

女性 1 日の飲用 **5 杯以上** (男性との有意差なし)

新情報 50--69 歳の喫煙男性 29000 人を対象に追跡調査したところ、

ビタミン C を含む果物を豊富に摂っている男性は、あまりビタミン C を含む果物を摂っていない男性に比べて胃がんになる危険度が低かった。(% 不明)

果物の中でもヘリコバクター・ピロリ菌を抑えるものというところ、これに有効な果物は大学で調べたらクランベリーということが分かった。

ビタミン C を多く含む果物

クランベリー、レモン、オレンジ、キュウイフルーツ、ユズ

お勧めは**クランベリー**

最新情報 クランベリーには、ピロリ菌の増殖抑制作用のほかピロリ菌が粘膜に付着するのを抑え、さらに抗炎症作用の 3 つの働きで胃がんを強力に予防することが示された。(東海大学医学部)

新情報 ヘリコバクター・ピロリ菌に感染している人は、感染していない人に比べて胃がんにかかる危険度は 5 倍高まる。(ガンセンター 2006 年 11 月) この時期の男性の胃がんの芽を予防。

クランベリーの健康効果を生かすには、男性は潰してジュースにして撮る。

クランベリーの健康効果を高めるには、**クランベリージュースにレモ**

ン果汁を加える。 *お好みでハチミツを入れる。

* 女性は1日緑茶を5杯以上飲む。

* 男性はクランベリー20gを潰してジュースにする。

(水100mlとレモン果汁半個分を加える)

3 肺がん

新情報 40歳以上の男性7496人と女性9427人を対象にした調査では、男性よりも女性の方がタバコの発がん性物質によっては肺がんにかかりやすいが、女性の方が肺がんで死亡する割合は低い。(2006年JAMA誌)

女性の診断率は2.1%で男性はその半分であるが、死亡者は逆転している。

これは、男性はタバコと関係する扁平上皮がんが多い65% タバコの害で直接痛めつけられている。

女性はタバコとは関係なく末梢の腺がんが80%を占める。この違いが死亡率の差となっていると考えられる。

新情報 女性59910人の7年間の追跡調査では、

非喫煙者の女性では、適度にカロテンを摂取している女性は肺がんになる危険度が28%低下することが判った。

カロテンを多く含む食材

・カボチャ ・ニンジン ・小松菜 ・ホウレンソウ

ニンジンのソテー ニンジン 40g

ニンジンの調理法によるカロテンの吸収率

生：10% 塩茹で：50% ソテー：80%

注目情報 50-69歳の喫煙男性約30000人の追跡調査では、

血中の - トコフェロール の濃度が高い男性は、血中の トコフェロールの濃度が低い男性と比べて肺がんによる危険度が**23%低い**ことが判った。

この時期の男性の肺がんの芽を予防

ビタミンEの健康効果を期待するにはビタミンCの多く含まれる食材と一緒に摂る。

ビタミンEを多く含む食材

赤ピーマン・アーモンド・うなぎの蒲焼・タラコ・カツオ

ビタミンECサラダ

ビタミンEは活性酸素を抑える力が強い。

ビタミンEの働きが弱くなったときビタミンCがあるとビタミンEが復活するのでビタミンCも一緒に摂る。