



9784879544254



1920077018007

ISBN978-4-87954-425-4
C0077 ¥1800E

定価 本体1,800円 +税

「がん」になつてからの食事療法

米国対がん協会の最新ガイド

米国対がん協会 著
東北大学大学院医学系研究科助教
坪野吉孝 訳・解説

法研



American Cancer Society

Nutrition During and After Cancer Treatment
A Guide for Informed Choices by Cancer Survivors

American Cancer Society Workgroup on Nutrition and Physical Activity for Cancer Survivors

「がん」になつてからの

食事療法

米国対がん協会 著
東北大学大学院医学系研究科助教
坪野吉孝 訳・解説

米国対がん協会の最新ガイド

法研

表Ⅵ 栄養とがん予防についてのまとめ

	口腔	鼻咽頭	喉頭	食道	肺	胃	膵臓	胆のう
野菜	↓↓↓		↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓	
果物	↓↓↓		↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓	
食事からのカロチン類				↓	↓	↓		
食事からのビタミンC	↓			↓	↓	↓	↓	
食事からのミネラル					↓(セレン)			
穀類				↑		↓(全粒)		
でんぶん						↑		
食物繊維							↓	
お茶						↓		
身体活動					↓			
冷蔵庫						↓↓↓		
アルコール	↑↑↑		↑↑	↑↑↑	↑			
塩分	↑↑↑ (塩漬魚)					↑↑		
肉類							↑	
卵類								
調理法						↑ (加熱調理)		
動物性脂肪					↑ (全脂肪と飽和脂肪)			
コレステロール					↑		↑	
牛乳と乳製品								
糖類								
熱いマテ茶	↑			↑				
コーヒー								
食品汚染								
肥満								↑
体格要因								
喫煙	↑↑↑	↑↑	↑↑	↑↑↑	↑↑↑		↑↑↑	

↓↓↓確実にリスクを低下。↓↓おそらく確実にリスクを低下。↓リスクを低下させる可能性がある。
 ↑↑↑確実にリスクを上昇。↑↑おそらく確実にリスクを上昇。↑リスクを上昇させる可能性がある。

(世界がん研究基金、1997年)

	肝	大腸	乳房	卵巣	子宮体部	子宮頸部	前立腺	甲状腺	腎	膀胱
	↓	↓↓↓	↓↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓↓↓
			↓↓	↓	↓	↓		↓		↓↓↓
		↓	↓			↓				
								↑(ヨード)		
		↓								
		↓	↓							
		↓↓↓ (結腸のみ)	↓							
	↑↑↑	↑↑	↑↑							
		↑↑	↑				↑		↑	
		↑								
		↑ (加熱調理)								
		↑ (全脂肪と飽和脂肪)	↑ (全脂肪と飽和脂肪)		↑ (飽和脂肪のみ)		↑ (全脂肪と飽和脂肪)			
		↑					↑		↑	
										↑
		↑	↑↑		↑↑↑				↑↑	
		↑ (成人期の 高身長)	↑↑↑ (成人前の 急速な成長)							
		↑				↑↑↑			↑	↑↑

め、リスクが上がるのか下がるのか、よく分かっていないという意味です。

報告書では、こうした判定に基づき、表Ⅶのような提言を打ち出しています。現在世界では、毎年約一〇〇〇万人ががんになっていますが、この提言を国際的に実行することにより、そのうち三〇〇〜四〇〇万人のがんを予防できるという見通しを立てています。この提言は、日本人にもだいたいあてはまる内容なので、私たち自身の生活に取り入れる工夫をすることが大切です。

この報告書が提示する表Ⅶの判定は、「健康な人の食生活とがん罹患」に関する、今日の標準的な知識と行うことができます。ただし、この報告書の基礎になっているのは、一九九七年までに論文報告された研究です。判定の大部分は、今日でも通用するものですが、その後の研究の進展により、今後見直すべき部分も出てくるでしょう。そのためこの報告書の結論も、固定的に捉えるのではなく、あ

表Ⅶ

世界がん研究基金による食生活とがん予防に関する提言 (1997年)

- 1 食物供給と摂取
野菜、くだもの、豆類、精製度の低い澱粉質主体の主食など、植物性食品が中心の食事にする。
- 2 体重の維持
やせと肥満を避ける。成人期の体重増加を5kg未満に抑える。
- 3 身体活動の維持
仕事を通じた運動量が多くない場合には、1日1時間の早歩き、またはそれに相当する運動をする。週に1時間以上、強度の運動をする。
- 4 野菜とくだもの
1年を通して、1日400〜800g、または5盛り以上の、野菜とくだものを食べる。
- 5 他の植物性食品
1日600〜800g、または7盛り以上の、穀類、豆類、芋類などを食べる。できるだけ加工されていない食品を選ぶ。砂糖を避ける。
- 6 アルコール飲料
飲酒は勧められない。もし飲むのであれば、男性は1日2杯、女性は1杯未満にとどめる。
- 7 肉類
赤身の肉を食べるなら、1日80g未満にとどめる。赤身の肉より、魚や鶏肉のほうが好ましい。
- 8 脂質と油脂
高脂肪食品を避ける。特に動物性脂肪を避ける。適量の植物油を使う。
- 9 塩分と塩蔵
高塩食品を避け、調味塩や食卓での塩の使用を避ける。ハーブやスパイスを調味料に使う。
- 10 かびの防止
かびた可能性のある食物を食べない。
- 11 食品保存
冷蔵庫や他の適切な方法で食品を保存する。
- 12 食品添加物と残留化学物質
適切に規制されていれば、添加物や農薬などの残存化学物質は害にならない。しかし、不適切な使用は健康への害となる可能性がある（特に発展途上国で）。
- 13 調理
こげた食物を食べない。肉汁をこがさない。直火で焼いた魚や肉、塩づけや燻製の肉を控える。
- 14 栄養補給剤
上記の提言を守れば、がん予防のために栄養補給剤を飲むことはおそらく不要である。
- 15 喫煙
たばこを吸わない。