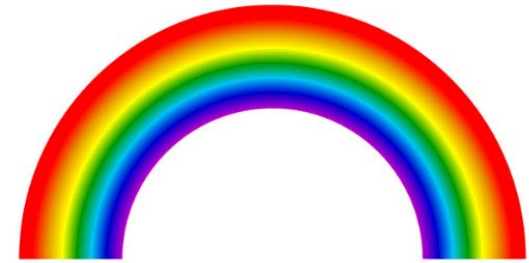


“がん”について知ってほしいこと
～5つのワークショップ～
なないろのミニ講座



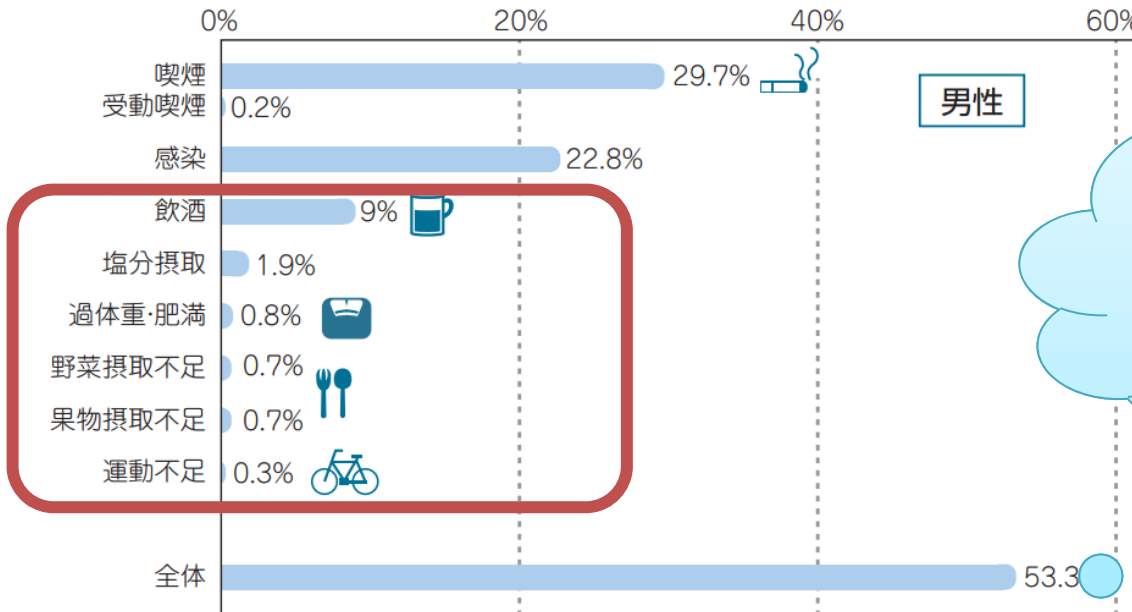
がんの予防と食事



2016年12月4日（日）

堺市立総合医療センター看護局 がん看護専門看護師
古谷 緑

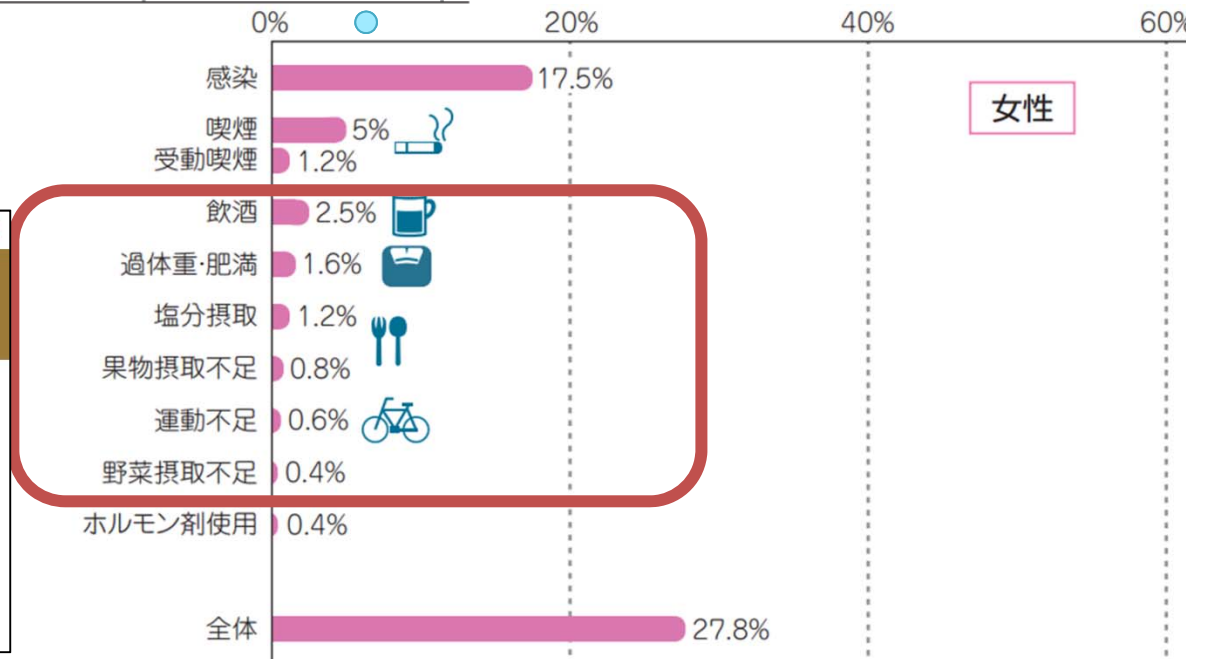
日本人におけるがんの要因



男性

がんの要因には、どうやら食事が関係していそうです。

がんの要因として、最も強く関係しているのは、タバコ。

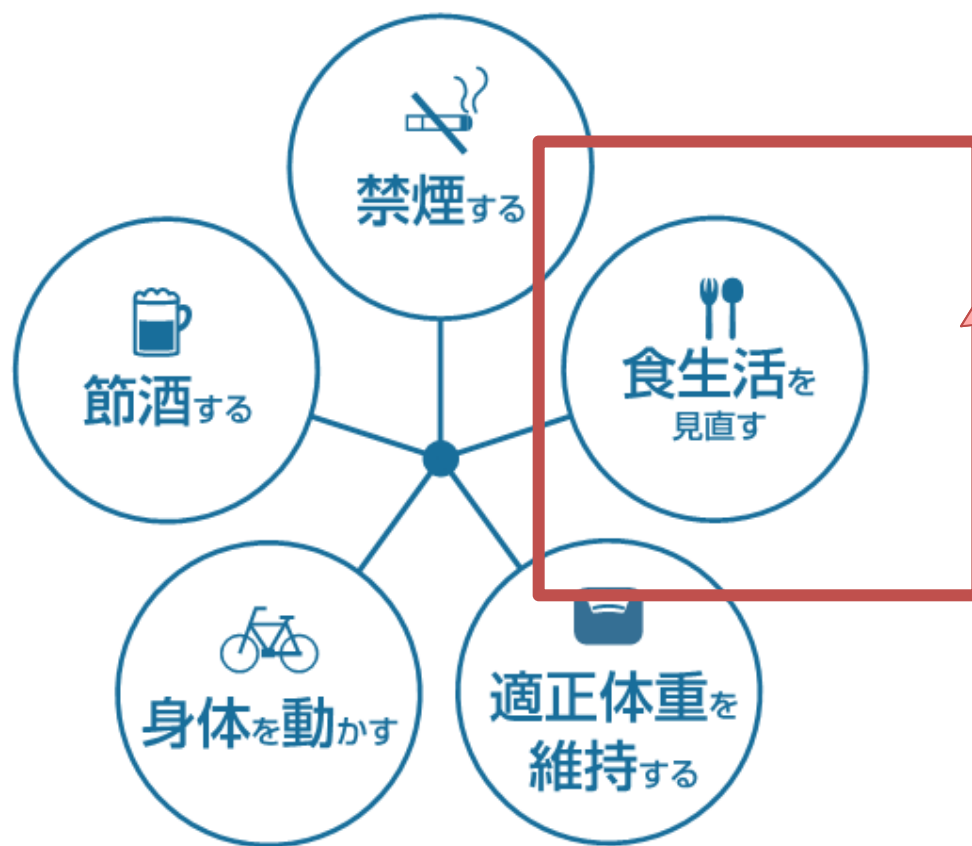


女性

出典：
がん情報サービス
(301)科学的根拠に
基づくがん予防



5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



今日の講座では、食生活について考えましょう！

出典：
がん情報サービス
(301)科学的根拠に
基づくがん予防



日本人のがんの予防にとって重要な、
「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重
の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、
「日本人のためのがん予防法」を定めました

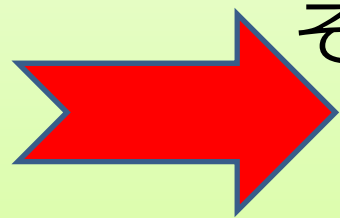
食生活を見直す

食事は偏らずバランスよくとる。

- ・ 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
- ・ 野菜や果物不足にならない。
- ・ 飲食物を熱い状態にとらない。

◆これをとっていれば確実にがんを予防できるという単一の食品、栄養素は、わかっていません。

◆とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、調理・保存の過程で生成される化学物質等があります。



そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスのよい食事をとることが原則です。

塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に

塩分の摂取量をおさえると

→ 胃がん予防、高血圧の予防
循環器疾患のリスク減少につながる。

1日あたりの食塩摂取量（厚生労働省）1日あたり目標値
男性・8.0g未満、女性・7.0g未満



塩蔵品：食塩を加えて貯蔵性を高めた食品

野菜や果物は不足にならないように

野菜・果物の予防効果は、一部のがんでみられます。循環器疾患も含めた視点に立つと、不足しないようにとることが大切です。「健康日本21（厚生労働省）」では、**1日あたり野菜を350g**とすることを目標としています。



飲食物を熱い状態にとらない

- 飲食物を熱い状態にとることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。



健康食品は、がんを予防したり、がんを小さくしたりすることができるのでしょうか。

- 治療目的や再発予防目的に特定の健康食品を利用することは、現段階では確固たる科学的な裏付けはありません。
- 「確固たる科学的な裏付けはない」ということは、「健康食品は効果がない」という意味ではありません。現段階では「**効果があるのかわからないのか分らない**」という意味になります。
- 「健康食品は、身体の中で他の薬の働きに影響を及ぼす可能性があります。」つまり、「天然物質、食品・食物だからといって、それは安全であることを意味しているわけではない」ということも頭に入れておいてください。



健康食品の○○をと摂ると、
△△がんに効く・・・

これって、ホント？ウソ？

