

# 塩分減らして胃がん予防…バランス良く食べよう！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は、がんについて発信します。

いま国民の2人に1人になると言われているがん。

決して他人事ではありません。

がんは食生活によってある程度予防できるといわれています。

## ■普段の生活で心掛ける点はいたってシンプル！

- ①バランスよく食べる
- ②食塩の摂取は最低限にする
- ③野菜や果物不足にならない
- ④飲食物を熱いままとらない

まずは食塩。塩辛いものをたくさん食べると

胃がんになりやすくなると言われています。

国が示す1日の食塩摂取の目安量に対して、

約7割の人がこれを超えていることが指摘されています。

塩辛や塩漬の塩分量が多い食べ物は、週1回未満に控えた方が良いでしょう。

でも、美味しいですし、お酒のお供にもピッタリですね。

頻繁に召し上がられる方は要注意です！！

野菜や果物は、血圧を下げるカリウムが豊富で不足すると

食道や胃など上部消化管のがんリスクが増すようです。

国際的には、野菜と果物は1日400g摂るといいとされていますが、

日本人はこれの半分にも満たないそうです。

(毎日400g摂るのは、現実問題で結構難しいかもしれません・・・)

熱い飲食物は、食道がんのリスクを上げてしまいます。

熱いお茶やコーヒーが好きな人は要注意です。

私も熱いまま飲んでしまって、

熱いものが食道を通り、胃に届いてしまって胃を傷めた経験あります・・・

上記の注意点以上に、一番大切なのはバランスです。

健康を意識するあまり、特定の成分だけを多く含むサプリメントをとると、

逆にがんや、健康障害のリスクが上がってしまいます。

一方で、大豆に含まれるイソフラボンが乳がん、

食物繊維は大腸がん、コーヒーは肝臓がんや子宮がんの

予防効果があるとされています。

しかし、これを多く摂ればリスクが下がるとは限りませんので注意が必要です。

#### ■がん化へステージによって異なる食材の効果

野菜や果物は、どのようにがんを予防するのでしょうか。

がんは、暴飲暴食などで体の酸化と抗酸化のバランスが崩れたり、

発がん物質が体に取り入れられることによって発生します。

最終的にがんになるまでに、いくつものステップを通過します。

正常だった細胞の遺伝子に変異を繰り返し、

最終的にがんになるまでの全過程で、

野菜や果物、茶類は、がんの予防に働いてくれるそうです。

例えば、葉もの野菜、特にハーブ類に多く含まれるフラボノイドは、

がん化が開始される最初の段階で働き、正常な遺伝子に変異し、

発がんが始まるのを抑えてくれるそうです。

続いて、緑茶に含まれるカテキンやトマトに含まれるリコピンは、

細胞が遺伝子変異を繰り返し、がん細胞へとになっていく

途中の段階で止めてくれるとい効果。

がん化の最後の段階で力を発揮してくれるのが、

昆布やわかめに含まれるフコキサンチン。

すでに、がん化してしまった細胞の増殖を抑え、

がん細胞を自滅へと導いてくれる効果があるそうです。

食材によってがん化のステージごとに効果が違うのですね！（勉強になりますねっ）  
毎食、野菜や果物を摂り、緑茶を1日1回飲むのが良いようです。

～がんリスクを確実に上げてしまうもの～

肺がん：βカロテンのサプリメント

大腸がん：牛・豚・羊などの赤肉や加工肉

～リスクを下げる可能性が高いもの～

咽頭がん：果物、非でんぷん野菜

食道がん：果物、非でんぷん野菜、食物に含まれるβカロテン、ビタミンC

胃がん：果物、非でんぷん野菜、アリウム野菜（ニラ、ネギ）

大腸がん：にんにく、食物繊維、牛乳

前立腺がん：食物に含まれるリコピン

果物がリスクを下げる食べ物として多く挙げられています。  
ですが、果物も果糖を含みますので食べすぎには注意が必要です。

病気にならないために、普段から気を付けることは良いことです。  
しかし、食を楽しむということも大切なことです。  
病気のリスクと人生の楽しみのバランスを  
各自がコントロールすることが大切になりますね！

#### ■お詫び・訂正■

8/27に送信しました記事のタイトルに誤りがございました。

正しくは、『チーズは食べる「エステ」』です。

訂正いたします。大変失礼いたしました。

#### ■ライスアイランドがおすすめする商品

食物繊維がたっぷり取れます♪

・グレインカット雑穀と玄米

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で  
簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！100%炊きがおすすです。

もちもち食感で好評です♪

内容量／750g(150g×5)、300g、2kg、5kg

・もち麦ごはん（押麦タイプ）

もち麦 100%使用した商品です。

特殊加工でもち麦を押麦にしました。周りのひび割れから  
効率よく水を吸収し、ごはんに馴染んで違和感なく食べられます。  
浸漬不要のため、炊飯現場でのローコストオペレーションも。

内容量／500g・5kg

---

株式会社ライスアイランド

（岐阜本社）岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

（東京営業所）東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

---