

飽食の今、がん予防のためにちゃんと食べよう

知ってトクする 職域がん対策 — vol.4



がんと診断された途端、肉を口にしなくなる患者は珍しくありません。「肉を食べるとがんになる」、「野菜はがんを防ぐ」といったイメージが浸透しているようです。しかし、菜食主義者にがんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。とくに65歳を超える高齢者では、たんぱく質を十分摂ることが、がんの予防にもつながります。

中年期のたんぱく質の摂取量が多いほど、健康寿命が延びることも分かっています。特に、植物性のたんぱく質の摂取が重要です。長寿のために最も効果的な食材は豆類で、全粒穀物、ナッツ類と続きます。私も納豆1パックを毎日食べるようにしています。

動物性たんぱく質のなかでも、魚はがん予防と長寿にプラスとなります。とくにサバやイワシなどの青魚、マグロやサケなどには「オメガ3不飽和脂肪酸」が多く

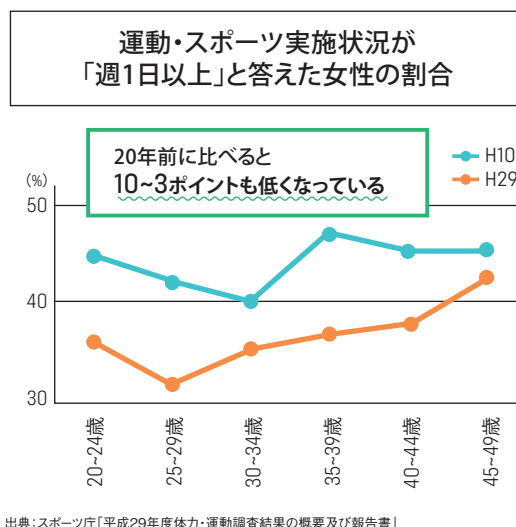
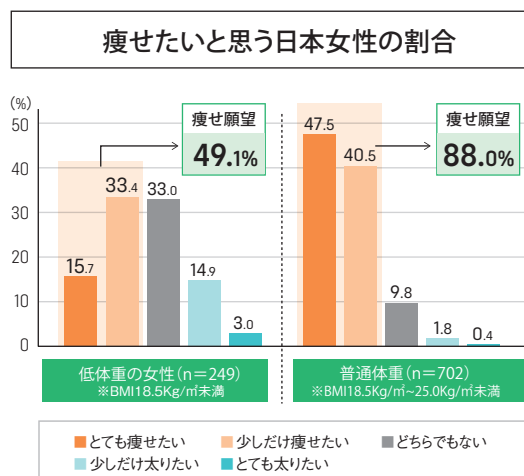
含まれます。この脂肪酸は血液をサラサラにする効果があり、日本人に心筋梗塞が少ない理由の一つとされています。

オメガ3不飽和脂肪酸は乳がんに対する予防効果も示されています。しかし、日本人の魚の摂取量は昭和63年をピークに減少が続いており、問題です。健康の保持には十分なたんぱく質を摂ることが大切ですが、日本人のたんぱく質摂取量は、ここ20年くらいの間、減少傾向にあります。今の摂取量は、なんと、終戦直後と大差はありません。

飽食の時代と言われますが、日本人の摂取カロリー自体も終戦後より減少しています。とくに、若い女性に「痩せすぎ」が目立ちます。

痩せすぎと運動不足のいま

日本では、とくに若い女性に「痩せすぎ」が目立っており、20代女性では、痩せが2割を超えています。さらに運動不足も目立ち、がんリスクを高める要因となっています。



日本の成人女性の16.5%が痩せて、先進国で突出して高く、とくに、20代女性では、痩せが2割を超えています。16～23歳の女性1,000人に調査したところ、痩せていた約250人の半数が「さらに痩せたい」と回答しています。体形が普通の約700人では痩せ願望が9割弱に上っています。

欧米では、肥満が発がん原因として重要ですが、日本人の場合、肥満より、むしろ痩せた人ではがんが多いことが分かっています。男性の場合、多少の「ちょいぽちゃ」が全死亡もがん死亡も一番少ないとされています。たんぱく質が足りないと筋肉が減りますが、筋肉を維持することはがんのリスクを減らします。

若い女性の運動不足も大きな問題です。「運動やスポーツを週1日以上実施している」と答えた女性は、20～40代は43～32%にとどまり、20年前に比べると

10～3ポイント低くなっていました。運動不足もがんを増やしますから、見過ごせません。

さて、アンチエイジングブームですが、年をとらない人はいませんから、大切なのは「健康的な加齢」です。そのためには、まず、禁煙と節酒が前提。さらに、十分な栄養を食事から摂ること。食物中のわずかな「毒」を顕在化させない点では、同じもののばかり食べるのもNGです。サプリは不要ですが、コーヒーやお茶はオススメです。有酸素運動の他、筋トレも大切です。逆に、長く座ることはマイナスですから、30分座ったら立ち上がりましょう。貧乏揺すりでもOKです。

これらの生活習慣はがん予防の鉄則とピッタリと重なります。「アンチエイジング＝がん予防」というわけです。さあ、がんを防いで、元気な100歳をめざしましょう!

「アンチエイジング＝がん予防」は健康的な生活習慣から



中川 恵一（がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長）

東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授、厚生労働省 がん検診のあり方に関する検討会構成員、がんの緩和ケアに係る部会座長、文部科学省がん教育のあり方に関する検討会委員など。

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、准教授を経て現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長などを歴任。著作には「がんのひみつ」「コロナとがん」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。



YouTube

「オトナのがん教育」講座「教えて中川先生!がんって何?がんになっても働けますか?」

好評配信中!