

# がん予防について



独立行政法人 国立病院機構

九州がんセンター 栄養管理室

*National hospital organization Cancer Center*

# 今日のお話

- がんのことを知ろう
- 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン
- がんの治療と栄養について
- がん患者の栄養状態
- 低栄養予防の食事のポイント
- あったら便利?! 調理器具

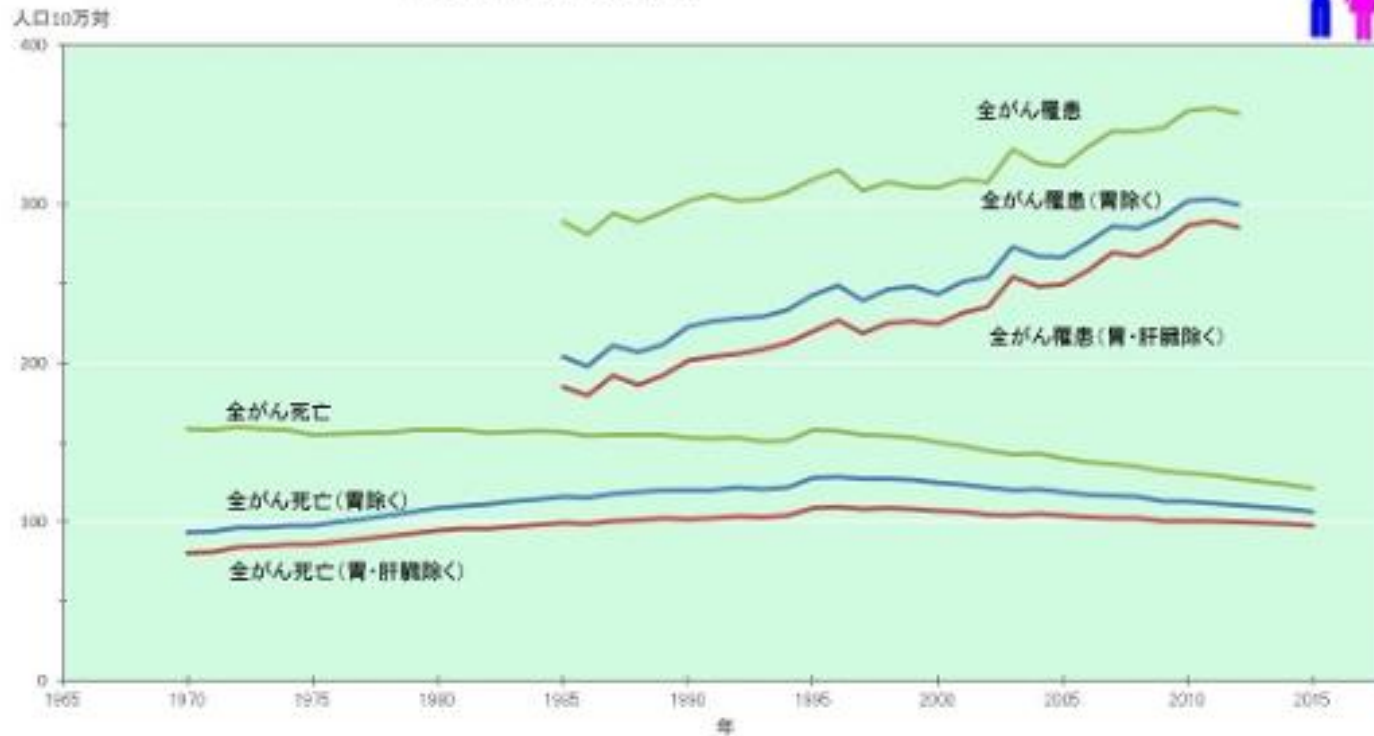
## がんの事を知ろう！（がんの疫学）

- 新しくがんと診断される患者はどれくらい？
  - ＞2017年のがん罹患数予測は約101万4千例  
（男性57万5千900例、女性43万8千100例）
- どの部分のがんが多いの？
  - ＞大腸、胃、肺、乳房（女性）、前立腺の順にがん罹患数が多い。
- どの部分のがんで亡くなる人が多いの？
  - ＞肺がん、大腸がん、胃がん

# 年齢調整死亡率と罹患率の推移(全年齢)

部位別がん年齢調整死亡率・罹患率の推移  
(全部位・男女計・全年齢)  
| 1970～2015年 |

【死亡:全国】  
【罹患:山形・福井・長崎の3県】



資料: 国立がん研究センターがん対策情報センター  
Source: Center for Cancer Control and Information Services,  
National Cancer Center, Japan

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター 年次推移  
[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/annual.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/annual.html)

## 「2人に一人はがん」という時代

- 近年、がんはさまざまな治療法が大きく進歩した事により、長くつきあう病気になってきました。
- しかし、副作用による食事への影響は少なくありません。十分な食事をとり、栄養状態を良好に保つことは治療中、治療後のよりよい生活の質の向上につながります。

# がんって何だろう？（がんの種類）



## 血液のがん

白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫

みなさんが思っておられるがん

## 臓器のがん

肺がん、乳がん、食道がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、卵巣がん、頭頸部がん

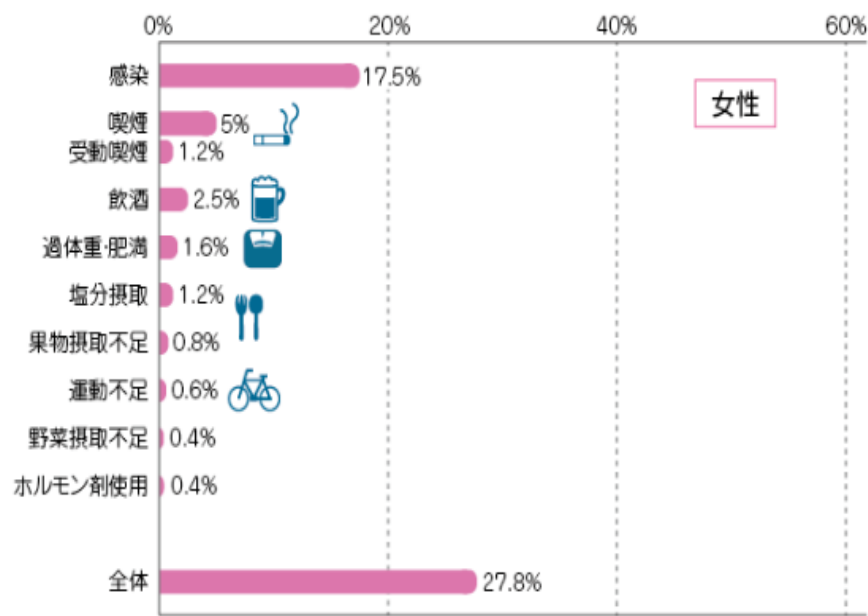
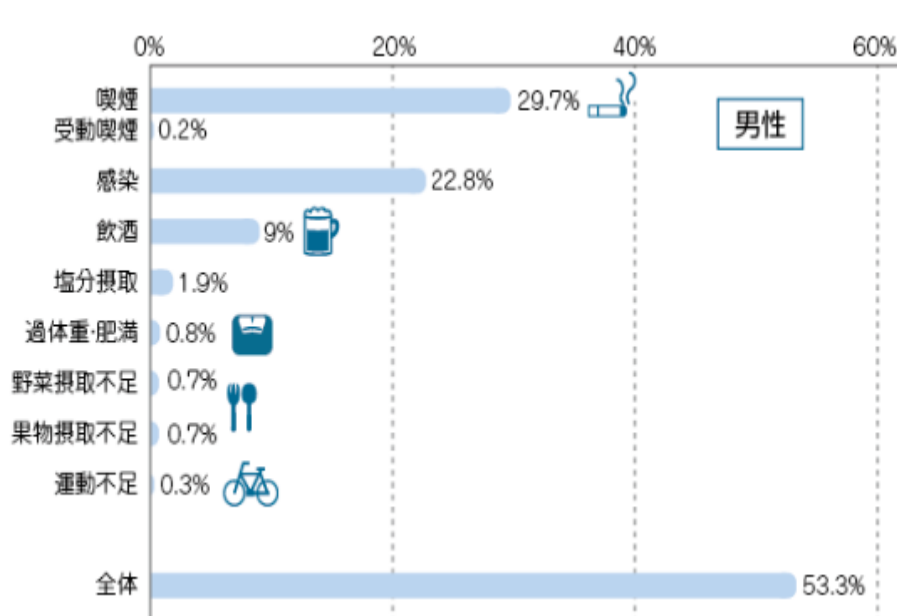
## 筋肉や骨のがん

「肉腫」: 骨肉腫、軟骨肉腫、横紋筋肉腫、平滑筋肉繊維肉腫、脂肪肉腫、血管肉腫など

→ がんの多くは正常な細胞の遺伝子に傷がつくことにより発生します

# 日本人におけるがんの発生要因

- 男性のがんの全体53.3%、女性のがんの27.8%は、生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられています。
- がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものも多く含まれています。



国立がん研究センターがん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」より

[https://ganjoho.jp/data/public/qa\\_links/brochure/knowledge/301.pdf](https://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/knowledge/301.pdf)

# がん化の要因は？

	全部位	肺	肝	胃	大腸			乳房	食道	膵	前立腺	子宮頸部	子宮体部 (内膜)	卵巣	頭頸部	膀胱	血液
					結腸	直腸	直腸										
喫煙	確実↑	確実↑	確実↑	確実↑	可能性あり↑	データ不十分	可能性あり↑	可能性あり↑	確実↑	確実↑	データ不十分	確実↑	データ不十分	データ不十分	確実↑	確実↑	(急性骨髄性白血病) ほぼ確実↑
受動喫煙	データ不十分	確実↑	データ不十分	データ不十分	データ不十分			可能性あり↑	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	
飲酒	確実↑	データ不十分	確実↑	データ不十分	確実↑	確実↑	確実↑	データ不十分	確実↑	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分		データ不十分	
肥満	可能性あり↑ (BMI 男18.5未満、 女30以上)	データ不十分	ほぼ確実↑	データ不十分	ほぼ確実↑			(閉経前) 可能性あり↑ (BMI 30以上) (閉経後) 確実↑	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	可能性あり↑	データ不十分			
運動	データ不十分	データ不十分			ほぼ確実↓	ほぼ確実↓	データ不十分	可能性あり↓			データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分			
感染症		(肺結核) 可能性あり↑	(HBV,HCV) 確実↑	(H.ピロリ菌) 確実↑								(HPV16,18) 確実↑ (HPV33,52,58 クラミジア) データ不十分					
糖尿病と関連 マーカー	可能性あり↑	データ不十分	(糖尿病) ほぼ確実↑	データ不十分	可能性あり↑			データ不十分	データ不十分	ほぼ確実↑	データ不十分	データ不十分	可能性あり↑	データ不十分			
メタボ関連 要因	データ不十分	データ不十分	データ不十分								データ不十分						
社会心理学的 要因	データ不十分	データ不十分		データ不十分				データ不十分	データ不十分	データ不十分							
IARC Group 1		(職業性アスベスト) ほぼ確実↑	(砒素) データ不十分	(EBV) データ不十分				(ホルモン補充療法) データ不十分									
その他			(服薬歴) データ不十分		(高身長) データ不十分			(授乳) 可能性あり↓				(授乳/服薬歴) データ不十分	(授乳/ 服薬歴) データ不十分	(授乳/ 服薬歴) データ不十分			

国立がん研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」 がんのリスク・予防要因 評価一覧 (ver. 2017080 [https://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccepi/can\\_prev/outcome/index1](https://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccepi/can_prev/outcome/index1))



	全部位	肺	肝	胃	大腸		乳房	食道	脾	前立腺	子宮頸部	子宮体部 (内膜)	卵巣	頭頸部	膀胱	血液
					結腸	直腸										
食品	野菜	データ不十分	データ不十分	データ不十分	可能性あり↓	データ不十分	データ不十分	ほぼ 確実↓	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	果物	データ不十分	可能性あり↓	データ 不十分	可能性あり↓	データ不十分	データ不十分	ほぼ 確実↓	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	大豆		データ不十分	データ 不十分			可能性あり↓	データ 不十分		可能性 あり↓						
	肉	データ不十分	データ不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分 (加工肉/赤肉) 可能性あり↑	データ不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	魚	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	可能性あり↓	データ 不十分	データ 不十分			
	穀類		データ不十分	データ不十分	可能性あり↑	データ不十分	データ不十分	データ 不十分		データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	食塩・塩蔵食品				ほぼ確実↑											
	牛乳・乳製品	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	食/パタン				データ不十分	データ不十分	データ不十分					データ不十分	データ不十分	データ 不十分		
飲料	緑茶	データ不十分		データ不十分	(男)データ不十分 (女)可能性あり ↓		データ不十分			データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	コーヒー			ほぼ確実↓		データ不十分					データ不十分	可能性あり↓	データ 不十分			
熱い飲食物								ほぼ 確実↑								
栄養素 ※注)	食物繊維					可能性あり↓										
	カルシウム					可能性あり↓				データ 不十分						
	ビタミンD					データ不十分										
	葉酸		データ不十分			データ不十分	データ不十分	データ 不十分		データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	イソフラボン	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	可能性あり↓	データ 不十分	データ 不十分	可能性 あり↓	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	ビタミン	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	カロテノイド	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ 不十分	データ不十分	データ不十分	データ 不十分			
	脂質		データ不十分		データ不十分	(魚由来の不飽和脂肪酸) 可能性あり↓	データ不十分				データ 不十分					

※注) 食事からの摂取、血中レベルの研究に基づく。(サプリメント摂取についての研究は含まない)

# がんを防ぐための新12カ条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

財団法人 がん研究振興財団から2011年

[https://www.jcancer.jp/about\\_cancer\\_and\\_checkup/%E3%81%8C%E3%82%93%E3%82%92%E9%98%B2%E3%81%9012%E3%81%8B%E6%9D%A1](https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/%E3%81%8C%E3%82%93%E3%82%92%E9%98%B2%E3%81%9012%E3%81%8B%E6%9D%A1)

# 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン

- 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5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。

適正体重を維持する

食生活を見直す

節酒する

禁煙する

身体を動かす

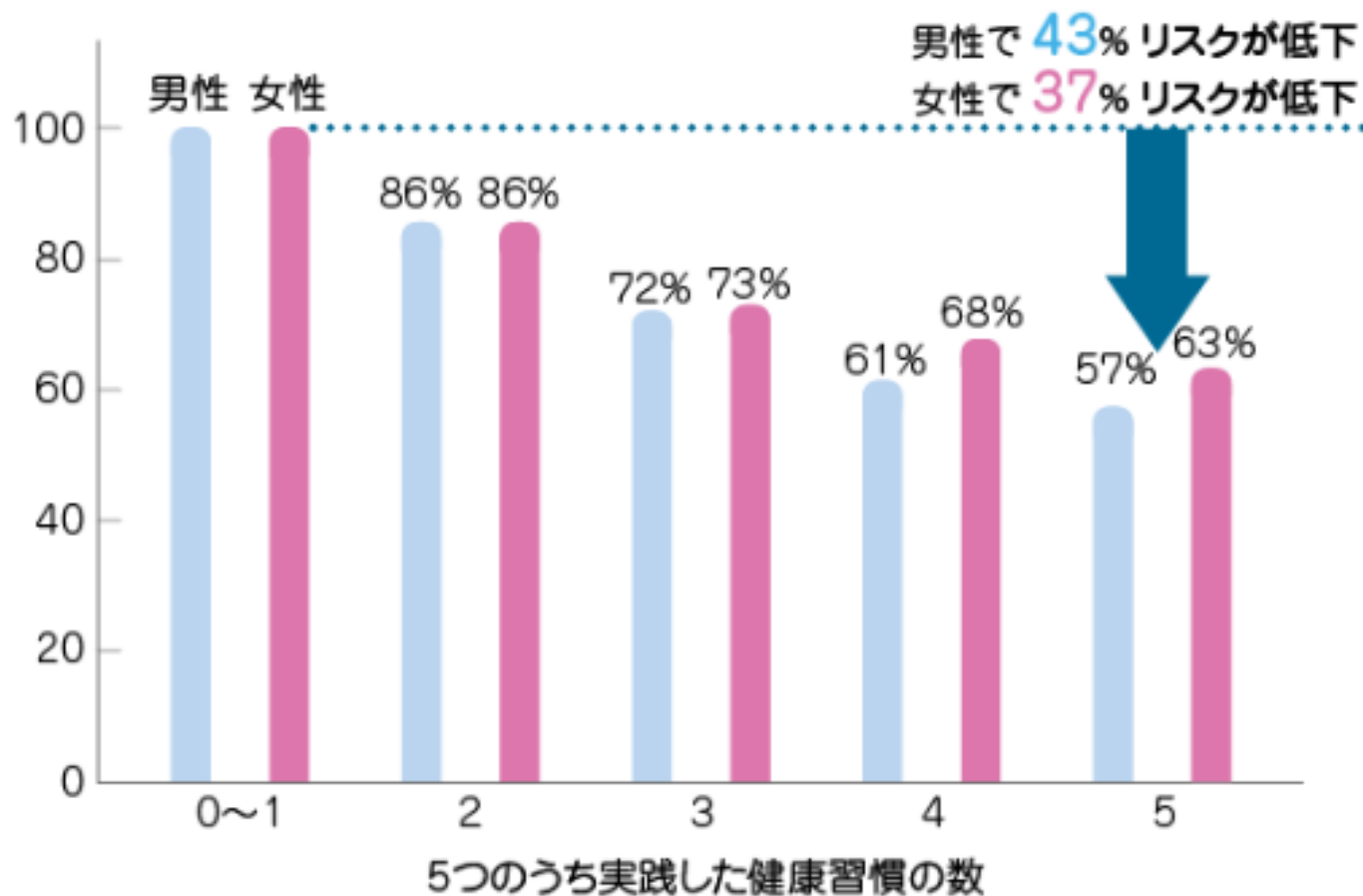
5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます

リスクは

ほぼ半減

# 5つの健康習慣でリスクは軽減！

5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合



国立がん研究センターがん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」より  
[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/evidence\\_based.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

# 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン

- 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5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。

適正体重を維持する

食生活を見直す

節酒する

禁煙する

身体を動かす

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます

リスクは

ほぼ半減

# 1.適正体重を維持する

- これまでの研究から、男性の場合、肥満度の指標であるBMI値21.0～26.9でがんのリスクが低く、女性は21.0～24.9で死亡のリスクが低いことが示されました。

※ BMI:Body Mass Index 肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

- BMI値の目安

男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。

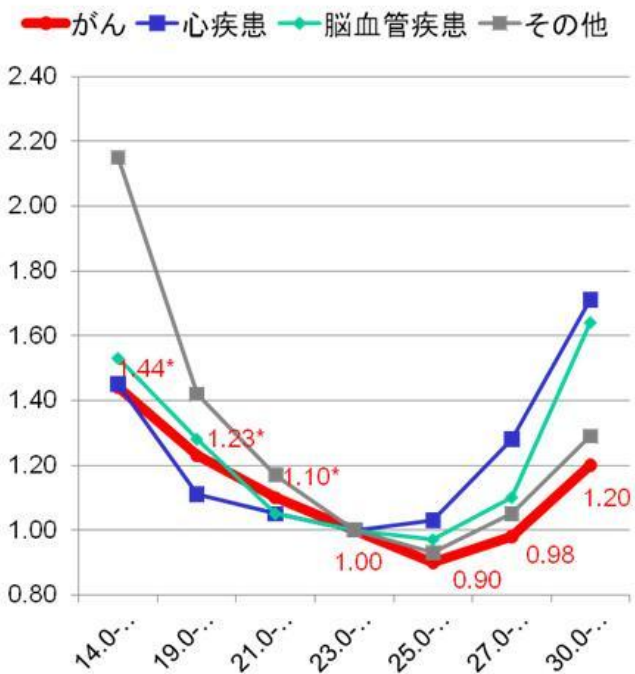
やせすぎ・肥満で  
リスク増加

乳がん(閉経後)、大腸がん、肝がん

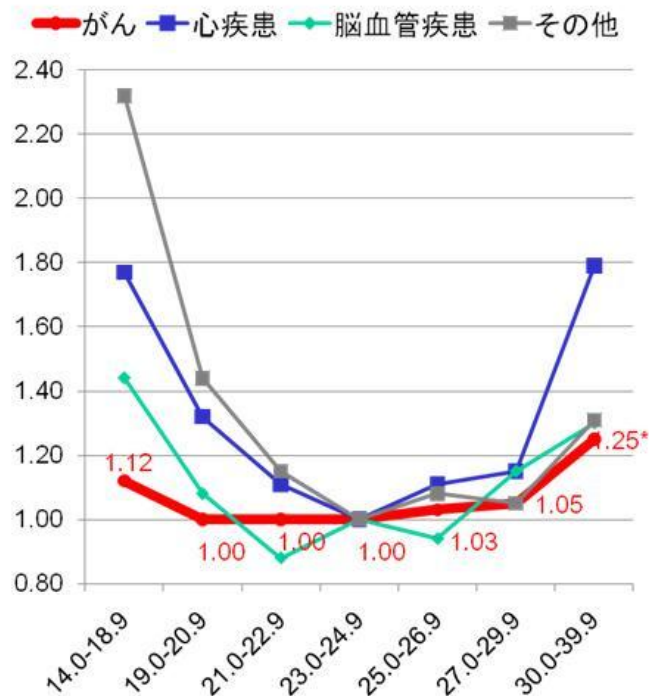
# 肥満指数(BMI)と死亡リスク

がん死亡、心疾患死亡、脳血管疾患死亡、その他

男性16万人(平均11年追跡)



女性19万人(平均13年追跡)



# BMIを計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重}_{[\text{kg}]} \div (\text{身長}_{[\text{m}]})^2$$

例) 身長165cm体重60kgの場合

$$\text{BMI} = 60[\text{kg}] \div (1.65[\text{m}] \times 1.65[\text{m}]) = 22.0$$

## ○ BMIめやす(男性)

	BMI21のとき	BMI27のとき
身長	体重(kg)	
160	53.7	69.1
165	57.1	73.5
170	60.6	78.0
175	64.3	82.6
180	68.0	87.4

## ○ BMIめやす(女性)

	BMI21のとき	BMI25のとき
身長	体重(kg)	
145	44.1	52.5
150	47.2	56.2
155	50.4	60.0
160	53.7	63.9
165	57.1	68.0



※ BMI:Body Mass Index肥満度を表す指数。値が高い程、肥満度が高いことを表します



# 肥満とやせの食事ポイント

## ○ 肥満の場合

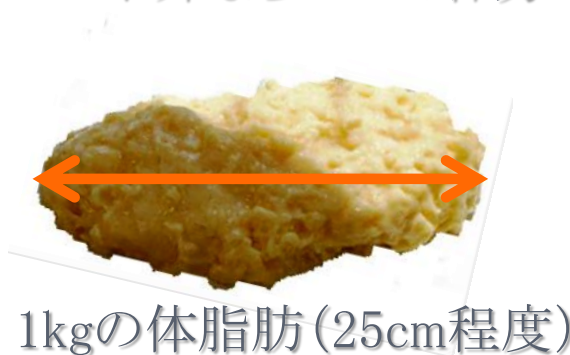
- ・規則正しい食生活をおくりましょう
- ・食事量を減らしましょう(まずは糖質から)
- ・ゆっくり食べましょう
- ・適度な運動をしてみましょう

## ○ やせの場合

- ・はっきりした味付けにする
- ・スープ、汁物などで食欲をわかせる
- ・間食を利用し回数を増やす
- ・たんぱく質をふやす
- ・栄養補助食品などを利用してみる

腹囲1cm≒  
体重1kg≒7000kcal

牛丼なら・・・10杯分



## やってみましょう

- ▶ バランスのよい食事を適量で  
→ まずは“1日3食、腹八分目”をめざす
- ▶ 肥満の特効薬は正しい食事(日常食生活の改善)  
→ 肥満があると生活習慣病のリスクが2-3倍に
- ▶ 『肥満は万病のもと』いろいろな病気の原因に
  - ・脂肪を減らす
  - ・食物繊維を摂る
  - ・早食いをやめる
  - ・糖質を控える
  - ・夕食を早めにとる
  - ・運動、活動量を増やす



# 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン

- 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5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。

適正体重を維持する

食生活を見直す

節酒する

禁煙する

身体を動かす

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます

リスクは

ほぼ半減

## 2.食生活を見直す

- 「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になることが明らかになっています。
- 塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ること、リスクが低くなります。

高塩分食品で  
リスク増加

胃がん

野菜・果物不足で  
リスク増加

食道がん

熱すぎる食品で  
リスク増加

食道がん

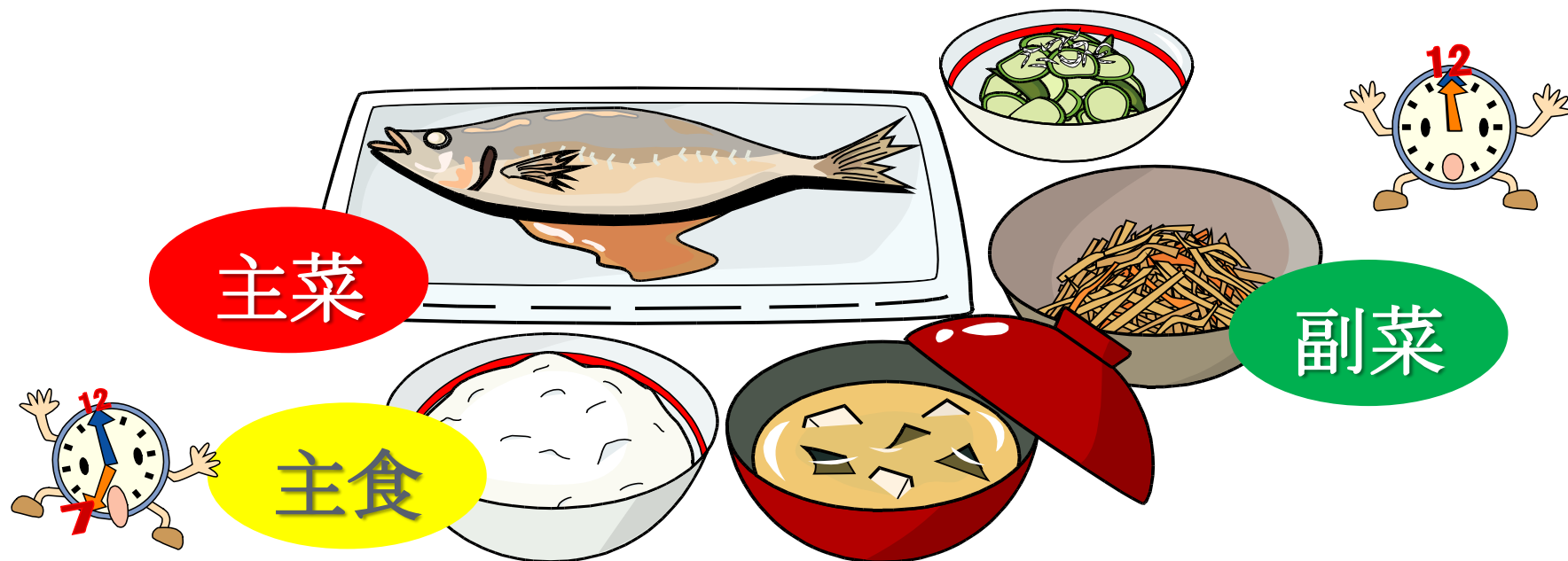


## 2.食生活を見直す

- バランスのとれた食事をしましょう
- 野菜をとりましょう
- 塩分を抑えましょう
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

## 2.食生活を見直す —バランスのとれた食事をしましょう—

何をどれくらいとったらいいの??



**毎食、主食・主菜・副菜を  
そろえましょう**

## 2. 食生活を見直す — 野菜をとりましょう —



野菜は1日350g以上を目標に — 適量を目で覚えましょう

1日分/350g以上(例)

緑黄色野菜

淡色野菜



1食分/約120g(例)

<生のものなら両手いっぱい>

<加熱したものなら片手にのる量>



**副菜は、野菜を中心に2品としましょう。  
火を通した野菜は、  
片手一杯が一食の目安量です**

# 1日にこれくらい摂りましょう

例:1800kcal

## 主食：力のもと

- ごはん 200g×3食

## 主菜：血液や筋肉のもと

- 魚 小1切れ(70g)
- 肉 赤身薄切り2~3枚(60g)
- 卵 1ヶ(50g)
- 大豆製品 豆腐1/3丁(100g)

## 副菜：体の調子を整える

- 野菜類 350g以上
  - 緑黄色野菜 120g
  - その他の野菜 230g
- 海草・きのこ・こんにやくなども上手に利用しましょう
- 芋類 1/2個程度

## 1日の中で取りましょう

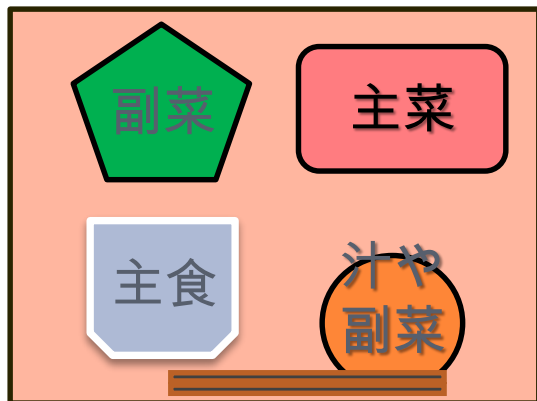
- 乳製品 牛乳200cc
- 果物 りんご1/2 またはバナナ1本
- 油脂類 大さじ1杯 10g
- 調味料 みそ みそ汁1杯分  
砂糖 小さじ2杯

主食 主菜 副菜 = 毎食あわせてたべる

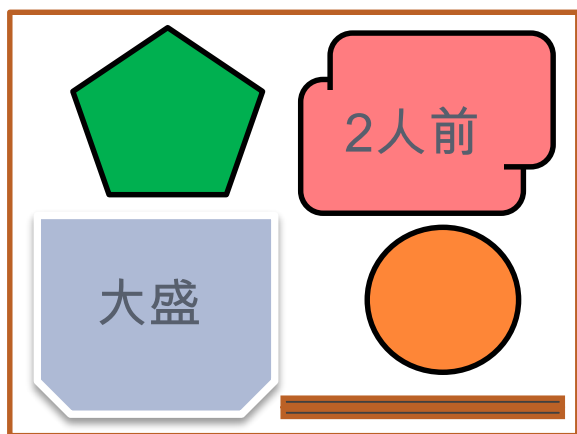
1日の中で取りましょう = 1日の中でたべる



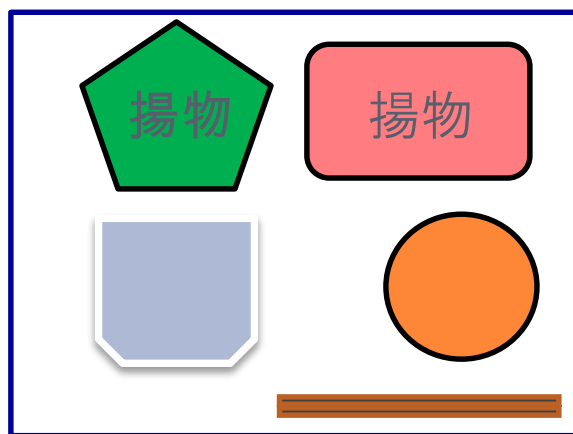
# 主食・主菜・副菜の組合わせかた



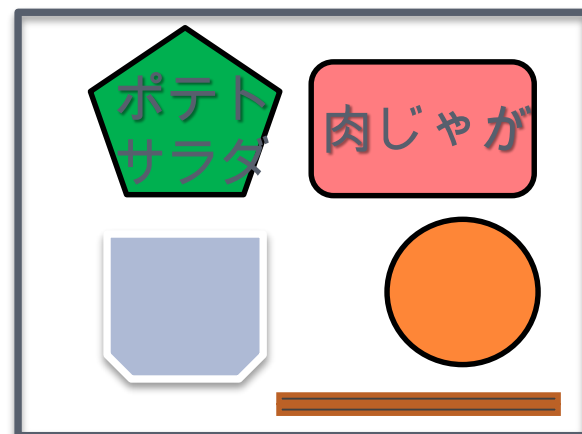
「栄養バランス」がとれた  
過不足ない「適量」の食事が目標



大盛りや、おかわりを  
するのはNG。適量を  
守ったバランス献立に。



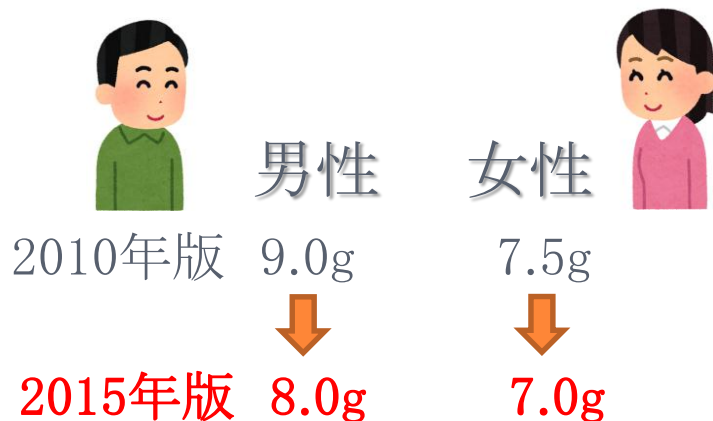
主菜が油を使った炒  
め物や揚げ物なら、副  
菜はさっぱりしたサラダ  
やお浸しに。



特に主菜では卵、肉、  
魚、大豆類の登場する  
ローテーションを工夫  
して。

## 2. 食生活を見直す ―塩分をひかえましょう―

### 一般的な塩分の目標量



**減塩が必要な方  
…6g以下**

平均的な摂取量から  
塩分を約3g減らして  
みましょう！

### 塩分を控えるコツ

- 天然だしを活用する
- 調味料は計って使う
- 砂糖の味つけは控えめに
- 酸味・香辛料・香味野菜を利用
- 旬の食材を選ぶ

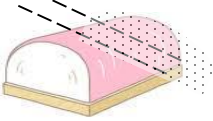
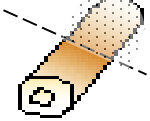

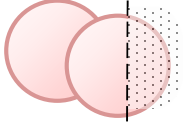
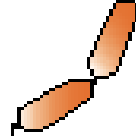
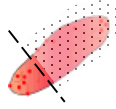








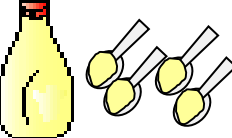
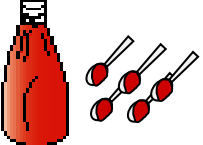
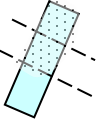

### 美味しく食べるコツ

- スープの汁は残す
- 漬物、佃煮を控えよう
- 「かけて」食べずに「つけて」食べる
- 薄味でも油断禁物

# 【主な食品の塩分含有量】

<p>食パン (1枚:60g) 0.8g</p> 	<p>親子丼 (1人前) 4.5g</p> 	<p>カレーライス (1人前) 2.6g</p> 	<p>うな重 (1人前) 3.6g</p> 	<p>ちらし寿司 (1人前) 3.5g</p> 	<p>うどん (1人前) 5.0g</p> 
<p>ミートソース スパゲティ (1人前) 2.7g</p> 	<p>カップ ラーメン (1杯) 5.1g</p> 	<p>あじの干物 (1枚:80g) 1.4g</p> 	<p>味噌汁 (1杯) 1.5g</p> 	<p>澄まし汁 (1杯) 1.0g</p> 	<p>ポテト チップス (1袋:85g) 0.9g</p> 

# 【塩分1gを含む食品の量】

<p>かまぼこ (1/3本:40g)</p> 	<p>ちくわ (1/2本:40g)</p> 	<p>チーズ (1切れ:35g)</p> 	<p>ハム (1枚半強:35g)</p> 	<p>ウインナー (2本: 40g)</p> 	<p>明太子 (小1/4腹:15g)</p> 
<p>梅干し (小1個:6g)</p> 	<p>胡瓜塩漬け (5切れ:36g)</p> 	<p>たくあん (2切れ:14g)</p> 	<p>福神漬け (13g)</p> 	<p>のりの佃煮 (大匙1/2:10g)</p> 	<p>さきいか (13g)</p> 
<p>醤油 (小匙1強:7g)</p> 	<p>味噌 (小匙1強:8g)</p> 	<p>マヨネーズ (大匙4弱:44g)</p> 	<p>ケチャップ (小匙5弱:28g)</p> 	<p>だしの素 (スチック1/3:3g)</p> 	<p>有塩バター (52g)</p> 

## 食生活のポイント

- 1日3食、規則正しく腹八分(適正なエネルギーに)
- 野菜・きのこ・海藻などを先に食べる
- 好きな物でも適量を守って食べる
- 甘いもの・果物の食べ過ぎに気をつける
- 食材と調理法を選んで、油ものを控える
- 塩分を控える
- 外食に気をつける
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

# 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン

- 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5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。

適正体重を維持する

食生活を見直す

節酒する

禁煙する

身体を動かす

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます

リスクは

ほぼ半減

### 3.節酒する

- 多量に飲酒でしない

1日当りの平均アルコール  
摂取量が、純エタノール量で  
23g未満の人に比べ、46g以上で  
40%程度、69g以上で60%程度に  
リスクが高まります

- 飲酒する場合

純エタノール量換算で1日あたり約23g程度  
までとし、飲まない人、飲めない人は  
無理に飲まないようにしましょう  
しましょう。

#### 飲酒量の目安

毎日飲む人は以下のいずれかの量までに  
とどめましょう。

- 日本酒 ... 1合
- ビール大瓶(633ml) ... 1本
- 焼酎・泡盛 ... 原液で1合の2/3
- ウィスキー・ブランデー ... ダブル1杯
- ワイン ... ボトル1/3程度



飲酒で  
リスク増加

がん・大腸がん・食道がんなど

# 科学的根拠に根ざした予防ガイドライン

- 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5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。

適正体重を維持する

食生活を見直す

節酒する

禁煙する

身体を動かす

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます

リスクは

ほぼ半減



## 4. 禁煙する

- たばこは吸わない

たばこを吸う人は吸わない人に比べ、がんになるリスクが約1.5倍

- 他人のたばこの煙を避ける

たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。

禁煙はがん予防の、大きく、確実な一歩。

吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう

喫煙で  
リスク増加

肺がん・食道がん・すい臓がん・胃がん・  
大腸がん・膀胱がん・乳がんなど

## 5. 身体を動かす

- 身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低下  
身体活動が高い人ではがんだけでなく、心疾患のリスクも低下します。普段の生活の中で無理のない範囲で体を動かす時間を増やす事が健康につながると考えられています。
- 推奨される身体活動量の目安
  - 身体活動の取り組み方  
現在の身体活動量を、少しでも増やしましょう。  
例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くなど。
  - 運動の取り組み方  
運動習慣をもつようにしましょう。  
例えば、30分以上の運動を週2日以上行うなど。

身体活動が低いと  
リスク増加

大腸がん・乳がん(可能性)

# 「感染」もがんの主要な原因です

- 日本人のがんの原因として、女性で一番、男性でも二番目に多いのが「感染」です。

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス I 型(HTLV-1)	成人T細胞白血病

- 地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。  
感染がわかった場合には、専門医に相談しましょう。
- 感染について心配なことは、医療機関や、がん相談支援センターに相談しましょう。

# がんの治療と栄養について

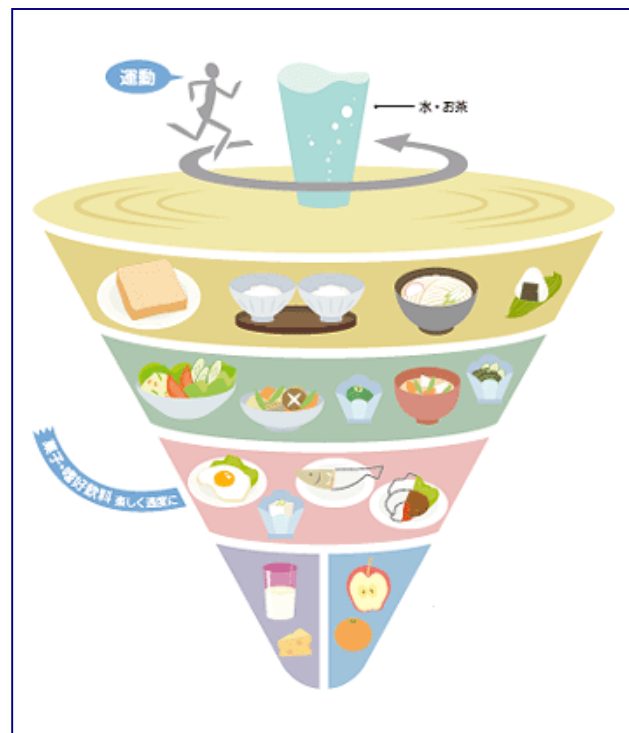
- 手術を受ける患者さんで、手術前の栄養状態が悪いと栄養状態の良い患者さんに比べて手術の合併症がおこりやすく、手術後の感染症にもかかりやすいことが判っています。一方太りすぎている方はやはり手術の合併症が多くなります。手術を受ける患者さんではできるだけ手術前に適切な栄養状態に持っていく必要があります。
- 手術や治療により食べられなかったり、食べ方を工夫する必要があったりします。その時にも栄養サポートチーム(NST)がお手伝いできます。
- 化学療法を受ける場合には、多くの方が副作用のため吐き気がしたり、味覚がおかしくなったり、食欲が落ちたりしてしまいます。これを我慢してしまうと体力抵抗力が落ちて化学療法の効果が弱くなったり、極端な場合には治療を継続できなくなったりします。そうなってしまう前に適切な食事の工夫や病態にあった栄養補助食品、薬、口腔ケア、どうしても必要な場合には点滴を含めた対策が必要です。栄養はがん治療の大きな柱なのです。



□6つの基礎食品群  
 栄養素と体内での働きによって  
 1～6群までに分類したもの。学校でおなじみ。

□ 食事バランスガイド  
 (厚生労働省・農林水産省)

料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食 	ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜 	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜 	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質
牛乳・乳製品 	牛乳、ヨーグルト、 チーズなど	無機質 (カルシウム)、 たんぱく質、脂質
果物 	ミカン、リンゴなど	ビタミン (ビタミンC)など



**point** 摂りすぎる食品群、不足しがちな食品群をチェックし偏りなく選びましょう。

# 日本人のためのがん予防法

## **喫煙** → **たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。**

—たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

## **飲酒** → **飲むなら、節度のある飲酒をする。**

—飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

## **食事** → **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。—食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満(18歳以上)、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回未満に控えましょう。
- \* 野菜や果物不足にならない。
- \* 飲食物を熱い状態でとらない。

## **身体活動** → **日常生活を活動的に過ごす。**

—たとえば歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度おこないましょう(18~64歳)。

## **体形** → **成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)**

—中高年期男性のBMI(体重kg/(身長m)<sup>2</sup>)で21~27、中高年期女性では21~25の範囲内になるように体重を管理する。

## **感染** → **肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を。**

- ご相談内容

がんと栄養の関係が知りたいです。

がんと栄養に関する本が多数出版されていますが、知っておくべき注意事項を教えてください。





# 補完代替医療とは

補完医療: ○

私たちが受けている現代西洋医学(通常医療)を補う「補完する」医療

代替医療: ?

現代西洋医学(通常医療)にとって代わる、言葉通り「代替する」医療

- この二つの医療は、別々に異なるものもありますが、多くは分けることが困難な場合が多く、両者をまとめて補完代替医療といいます。

補完代替医療

補完医療

代替医療



## 栄養についての注意：

「がんに効く奇跡の食べ物を知りたい…」残念ながら  
がんを抑制することが証明されている

食品、食事療法はありません。

どんな食品でも食べすぎれば害になります。

あなたにとって摂取の必要な栄養素は？

ぜひ、主治医に相談してみましよう。



# がんの補完代替医療

- 補完代替療法は**内容**をよく吟味して
- 補完代替療法の**情報**を集める

- 補完代替療法に関する情報を収集し、検討する上で参考になるウェブサイトです。

国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

国立がん研究センターがん対策情報センタ

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

HOME > 診断・治療 > がんの治療方法 > 代替療法(健康食品やサプリメント)

厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業

<http://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>

がんの補完代替医療ガイドブック

[https://hfnet.nih.go.jp/usr/kiso/pamphlet/cam\\_guide\\_120222.pdf](https://hfnet.nih.go.jp/usr/kiso/pamphlet/cam_guide_120222.pdf)

- 補完代替療法の有効性と安全性の**評価**を知る
- 補完代替療法について、必ず**担当医に相談**しましょう
- あなた自身に**問いかけて**みましょう



# がん患者さんの栄養状態

- 手術の傷を直したり体力を回復するために栄養が必要です
- 栄養不足がすると治療もうまくいきません
- がんになると体重減少をおこしやすい
  - ① がんになったショックで食事が入らない
  - ② 治療の副作用で食事が入らない
  - ③ がんそのものが悪さをして食欲をおとしてしまう

→ 体重減少を抑え筋肉を落とさないためにも  
栄養状態の改善は大切です



# 低栄養予防の食事のポイント



## ① 1日に3食食べよう

→少量でも栄養を口から食べましょう

## ② 主食、主菜、副菜をそろえよう

→偏らずバランスよく。免疫力を高める栄養素を

## ③ 魚、肉、卵などの良質なたんぱく質をとる

→たんぱく質を十分に。

## ④ 食べられないときは無理しない

→量は少しでも、品数を増やす。口当たりの良いものを選ぶ  
食べたいもの食べたいときに。栄養補助食品等に利用も

## ⑤ みんなでわいわい食べよう

→無理しない。させない

## ⑥ 口腔内を清潔に

## あると便利な調理グッズ

- 電子レンジ圧力鍋
- ハンドブレンダー
- フードプロセッサー
- はかり付きおたま



# ふくさ寿司

エネルギー213kcal、たんぱく質5.2g、脂質2.5g、塩分0.6g



## 【材料】 1人分

炊き立てご飯……………80g

A { 食用酢…………… 6g  
上白糖…………… 4g  
食塩…………… 0.2g

れんこん……………8g

ごぼう…………… 7g

人参…………… 4g

砂糖……………2g

薄口醤油……………2g

だし汁…………… 10mL

錦糸卵

B { 卵……………25g

砂糖……………2g

塩……………0.5g

サラダ油……………1g

みつば……………1本

塩……………適量

## 【作り方】

- ① レンコンは薄くスライスし、いちょう切りにする。ごぼうは小さめのさがきに人参はみじん切りにする。
- ② ①を砂糖と薄口醤油で煮る。煮えたら冷ます。
- ③ ご飯とAを混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜる。
- ⑤ Bを混ぜ薄焼き卵を作る。
- ⑥ ④のすし飯を⑤の薄焼き卵でふくさ包みにする。その上から塩茹でしたみつばを結ぶ。

写真のように茶巾絞りにしても  
かわいく盛り付けられます。  
食べやすく1口サイズで。

# 鶏ハム

エネルギー69kcal、たんぱく質11.6g 脂質0.8g、塩分0.3g



## 【材料】 1人分

鶏むね肉……50g

塩……………0.3g

こしょう……0.01g

酒……………5g

お好みの野菜……適量

## 【作り方】

- ① 鶏むね肉を観音開きにし、たたいて薄くのばす。
- ② 塩、こしょうをすり込み酒を振る。
- ③ 広げたラップに②をのせて巻く。ラップの両端を水分が入らないようにしっかりと縛る。
- ④ ③を水の入った鍋に入れ火にかけ、沸騰してから3～4分、火を止めふたをして5～6分蒸らす。
- ⑤ 鶏ハムを食べやすい大きさに切り、お好みの生野菜や蒸し野菜とともに皿に盛りつける。

鶏ハム・蒸し野菜ともに  
淡泊な味なのでどんなソース・  
タレとも相性良いです!(^o^)



# 選べるタレ3種



## シャリアピンソース

【材料】 1人分

玉葱・・・20g(小1/8玉)  
醤油・・・9g  
砂糖・・・3g  
白ワイン・・・2g  
酢・・・2g  
おろしにんにく・・・0.5g  
水・・・6g  
バター・・・0.5g

エネルギー30kcal、たんぱく質0.9g  
脂質0.4g、塩分1.3g

### 【作り方】

- ①玉ねぎをすりおろす
  - ②鍋にバター以外の材料を入れ、中火にかける。
  - ③玉ねぎに火が通ったら仕上げにバターを入れる。
- ♥半日ほど冷蔵庫で寝かせると味がなじみます。

## くるみチーズソース

【材料】 1人分

バター・・・5g  
生クリーム・・・17g  
むきくるみ・・・8.5g  
ブルーチーズ・・・10g  
牛乳・・・適量  
ゆずこしょう・・・少量

エネルギー209kcal、たんぱく質3.7g  
脂質20.8g、塩分0.5g

### 【作り方】

- ①くるみはから焼きし、半量は細かく、半量は粗く刻む。
  - ②フライパンを弱火にかけてバターを溶かす。
  - ③生クリームを注ぎ、木べらで混ぜ合わせ、周囲に小さな泡が立ち始めたらブルーチーズを加えて溶かす。
  - ④加熱しすぎると生クリームが分離するため、くるみを入れたらすぐに火を止める。
  - ⑤牛乳で好みの濃度に調整する。
- ♥ブルーチーズをお好みのチーズに変えて様々な味をお楽しみください。

## 梅肉酢

【材料】 1人分

梅肉・・・15g  
みりん・・・1mL  
砂糖・・・0.3g  
薄口醤油・・・1mL  
だし汁・・・適量  
だし汁は料理酒でも代用可

エネルギー8kcal、たんぱく質0.1g  
脂質0g、塩分3.4g

### 【作り方】

- ①梅肉を裏ごしする
  - ②だし汁以外の材料を混ぜ合わせる。
  - ③だし汁で好みの濃度に調整する。
- ♥シソの葉や白ごま等のせて食べてもおいしいです。

九州がんセンター 栄養管理室



豆板醬・ラー油の量で辛さ調節可能！  
自宅でも簡単に作れます♪

## 担々麵風春雨

エネルギー136kcal、たんぱく質5.3g 脂質9.2g、塩分1.2g



### 【作り方】

- ① はるさめは湯で戻し、水気を切る。深葱は白髪葱、小葱は小口切り
- ② 豚挽き肉を炒め、Aで味付け肉みそを作る
- ③ 生姜と深葱を薄口醤油と濃口醤油合わせたものに入れて煮立たせ醤油に香りをつける。
- ④ 鶏ガラスープを水で溶き料理酒を入れて煮立たせる。豆板醬をサラダ油で焼きのばし、煮立たせた鶏ガラスープに入れ火を入れる。
- ⑤ ③で香りをつけた醤油、練りごま、すりごま、④のスープを合わせ汁を作る。お好みでラー油を少量垂らす。
- ⑥ 盛り付け食器に①のはるさめと②の肉みそを盛り、⑤の汁を注ぐ。
- ⑦ 白髪葱、小口小葱を盛り付けてできあがり。

### 【材料】 1人分

はるさめ……………4g  
豚挽肉……………15g  
A 赤味噌……………3g  
料理酒……………3g  
上白糖……………1g  
濃口醤油……………0.5g  
サラダ油……………1g  
深葱……………3g  
小葱……………0.3g  
薄口醤油……………2.5g  
濃口醤油……………2.5g  
生姜・深葱……………適量(醤油香り付け)  
練りごま(白)……………6g  
すりごま(白)……………4g  
鶏ガラスープの素…1g  
水……………100ml  
料理酒……………1g  
豆板醬……………0.5g  
ラー油……………少量