

# がんと食事

府中がんケアを考える会

令和5年6月25日（日）  
ル・シーニュ6階第3会議室



## 本日の内容

- ・自己紹介
- ・がんの食事療法について  
（予防と治療中）



# がんの食事療法について

がんと診断されて



---

今まで食べてきたものが悪かったのか・・・  
何を食べた方がいいのか・・・  
食欲がない・・・  
体重が減った・・・  
肉をやめた方がいいのか・・・  
水道水はやめた方がいいのか・・・  
有機野菜にした方がいいの？  
サプリメントは？



# 私が体験した食事療法

父ががんと診断されて

マクロビオティック(玄米菜食)

ゲルソン療法

御神水

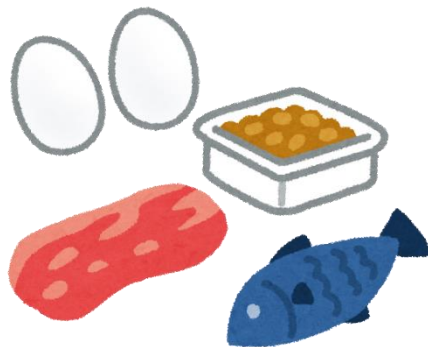


## 何が正しいの？

私、お肉を  
減らすように言  
われたのよ

TVでは昔より  
日本人は肉を  
食べ過ぎてるってよ。

私は、もっとお  
肉を  
食べるように  
言われたわ





私、お肉を  
減らすように言  
われたのよ



私は、もっとお  
肉を  
食べるように言  
われたわ





# がんの食事療法について

国立研究開発法人 国立がん研究センター  
がん対策研究所 予防関連プロジェクト

国立がん研究センター | がん対策研究所 | サイトマップ | English

Google内検索  検索 RSS 文字 中 大 印刷

トップ > [がん予防法研究](#) > [がん予防法の提示](#) > [がん予防法の提示 2022年8月3日改訂版](#)

科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

- 現在までの成果
- エビデンスの評価
- 研究班ニュース
- 方法
- がん予防法の提示**
- 意識調査
- 分担研究者の個別研究
- 研究班の構成
- 論文・学会発表リスト

## 科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

### がん予防法の提示 2022年8月3日改訂版

#### 日本人のためのがん予防法

2022年8月3日改訂版

この研究班の見解として、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかにされている結果をもとに、日本人のためのがん予防法を提示します。

現段階では、禁煙と国際がん研究機関WHO-IARCや世界がん研究基金WORF/AICRなどのエビデンス評価に基づく日本人の実状を加味した予防可能な生活習慣や食習慣改善が、個人として最も実行する価値のあるがん予防法といえるでしょう。さらに、感染経路が明らかなウイルスの感染予防も重要です。

この内容は、今後、新しい研究の成果が積み重なることにより、内容が修正されたり、項目が追加あるいは削除されたりする可能性があることが前提となります。

なお、各項目(についての一般の方向への解説は、がん情報サービス(国立がん研究センター)の「[科学的根拠に基づくがん予防](#)」でもご覧になることができます。

- 「[がん情報サービス](#)」は[こちらからご覧いただけます。](#)
- 「[科学的根拠に基づくがん予防](#)」は[こちらからご覧いただけます。](#)

(2022年8月3日の主な改訂点)  
以下について内容の更新を行いました。

- 喫煙と大腸がんに対して、本研究班の評価を“**確実**”に更新。
- 飲酒と男性の胃、閉経前女性の乳がんに対して、本研究班の評価を“**ほぼ確実**”に更新。
- 肥満と肝臓がんに対して、本研究班の評価を“**確実**”に更新。
- 身長と大腸がんおよび結腸がんに対して、本研究班の評価を“**ほぼ確実**”と記載。
- HCV肝炎治療と肝臓がんに対して、本研究班の評価を“**確実**”と記載。

Adobe Reader

がん予防法研究のメールマガジン  
購読申込みは[こちら](#)



# がんの食事療法について

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン  
「日本人のためのがん予防法（5+1）」



# がんの食事療法について

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン  
「日本人のためのがん予防法（5+1）」



# がんの食事療法について

節酒する



**飲酒量の目安（1日あたり純エタノール量  
換算で23g程度）**

お酒を飲む場合は、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
- ウイスキー・ブランデー … ダブル1杯
- ワイン … グラス2杯程度

# 飲酒



## 【純エタノール量の換算】

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本  $500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20(g)$

ビール	5度(%)
日本酒	15度
焼酎	25度
ウイスキー	43度
ワイン	14度
缶チューハイ	5度

# がんの食事療法について

食生活を見直す



## (1) 減塩する

いくら、塩辛などの塩分濃度の高い食べ物をとる人は男女ともに胃がんのリスクが高いという結果も報告されています。

塩分を抑えること、すなわち減塩は、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

## 食塩摂取量の目安

日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）では、1日あたりの食塩摂取量を**男性は7.5g未満、女性は6.5g未満**にすることを推奨しています。塩辛い食品、食塩の摂取は最小限にするよう心がけましょう。



# がんの食事療法について

## 食生活を見直す



## (2) 野菜と果物をとる

食道がんについては、野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなることが期待されます。また、胃がんおよび肺がんも、リスクが低くなる可能性があります。なお、食道がんは喫煙・飲酒との関連が強いことが分かっていますので、禁煙と節酒を心がけることがまず重要となります。野菜と果物をとることは、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防にもつながるので、できるだけ毎日意識的にとり、不足しないようにしましょう。

### 野菜と果物の摂取について

野菜や果物不足にならないようにしましょう。

厚生労働省策定「健康日本21（第二次）」では、1日あたり**野菜を350g**とることを目標としています。果物もあわせた目安としては、**野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分**を食べることで、おおよそ400gが摂取できます



# がんの食事療法について

食生活を見直す



**(3) 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから**  
飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がんのみならず、食道炎のリスクを上げるという報告が数多くあります。飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。それにより、食道のがんのリスクが低下することが期待できます。

## 熱い飲食物について

熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。





# がんの食事療法について



適正体重を  
維持する

## (1) 太りすぎ、痩せすぎに注意する

これまでの研究から、肥満度の指標であるBMI※値が、**男性は21.0～26.9**で、**女性は21.0～24.9**で、がん死亡のリスクが低いといわれています。

自分のBMI値を計算してみよう!

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{\phantom{00}} \\ \text{kg} \end{array} \div \left( \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{\phantom{00}} \\ \text{m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{\phantom{00}} \\ \text{m} \end{array} \right) = \begin{array}{c} \text{BMI値} \\ \boxed{\phantom{00}} \end{array}$$

例) 身長 165cm 体重 60kg の場合

$$60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = \mathbf{22.0}$$

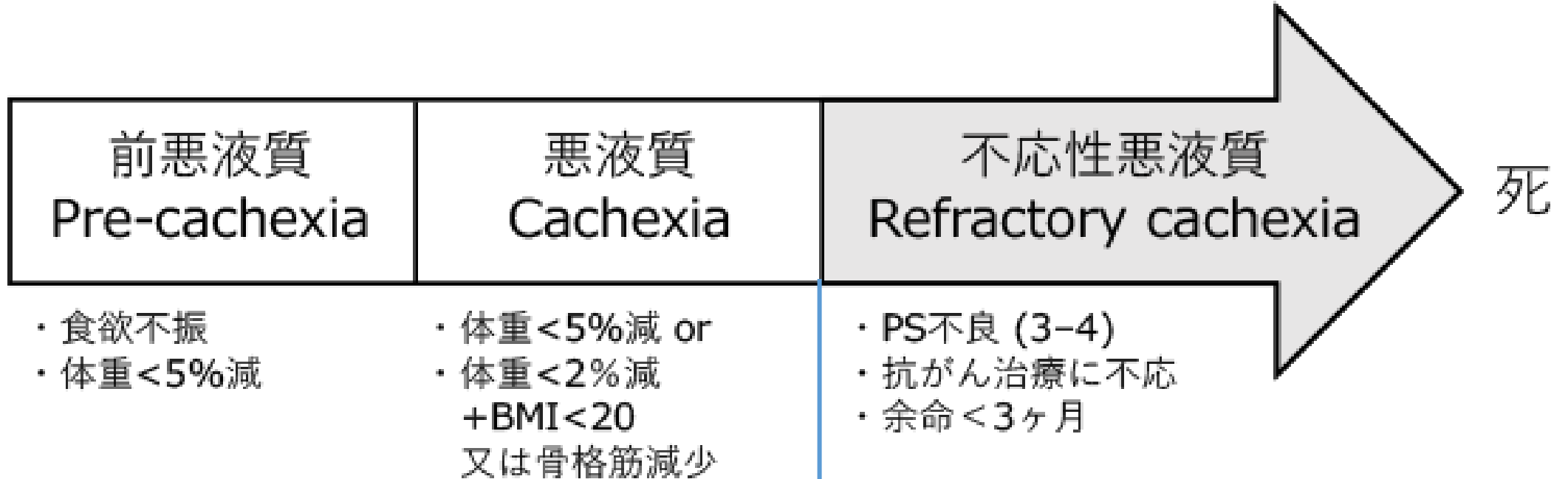
# がんの食事療法について

## 世界がん研究基金（WCRF）と米国がん研究財団（AICR）による 「食物・栄養・身体活動とがん予防」

1. 身体の肥満度：体重を正常範囲に保ち、正常範囲の中でもなるべく低い方が望ましい
2. 身体活動（運動）：毎日の日常生活の一部として、つとめて身体を動かし活動的な生活をする
3. 摂取制限や調整法を工夫する：エネルギー密度の高い食物の摂取を制限する。糖分の多い飲料を避ける
4. 大豆・大豆製品（豆腐など）や野菜の摂取がすすめられる：植物性の食品を主として食べる
5. 動物性食品：肉（牛肉、豚肉など）の摂取を控える。加工した肉はできるだけ避ける
6. アルコール性飲料：アルコール性飲料（酒類）の摂取を制限する
7. 保存・加工・調理：塩分の摂取をせいげんすること。カビに汚染された穀類や豆類を避ける
8. 食事から必要な栄養をとることが推奨される：サプリメントに頼らず、食事のみから必要な栄養をとること
9. 授乳：母親は授乳をしっかりと行う（乳児は授乳を受ける）
10. がんになった人に：がん予防の勧告にしたがうこと

# がんの食事療法について

図1 がん悪液質のステージと治療時期



栄養介入によりがん悪液質の進行を遅らせる

# がんの食事療法について

## がんの病態が経口摂取量や栄養に及ぼす影響

がんによる要因	がん種・病態	食事摂取・栄養への影響
がん自体が産生・分泌する炎症性サイトカイン	・種々のホルモン、神経伝達物質、ペプチドの産生による炎症性サイトカイン放出、代謝異常	・腫瘍量の増加に伴う食事摂取量の減少、体重減少、タンパク質分解の亢進
消化管の狭窄・閉塞	・食道がん、胃噴門部がん ・胃幽門狭窄・閉塞 ・小腸・大腸関連	・嚥下困難、唾液の嘔吐 ・腹部膨満感、食後背部痛 ・腹部膨満感、便臭を伴う嘔吐
消化液の分泌障害	・胆管がん、膵頭部がんによる胆汁分泌障害 ・浸潤性膵管がんによる膵外分泌障害	・脂肪の消化吸収障害 ・消化・吸収能の低下
出血・体液喪失	・胃がん、大腸がんにより主要の組織壊死とともに血管が破綻	・吐血(上部消化管出血) ・血便(下部消化管出血) ・鉄欠乏性貧血、低タンパク血症
腹膜転移・後腹膜浸潤	・播種性腹膜転移 ・膵がんによる後腹膜への神経叢への浸潤	・腹水貯留、腹部膨満 ・激痛、経口摂取量の減少
病的交通・連絡	・大腸がんによる消化管皮膚瘻	・消化管内容の漏出、経口摂取量の減少

# がんの食事療法について

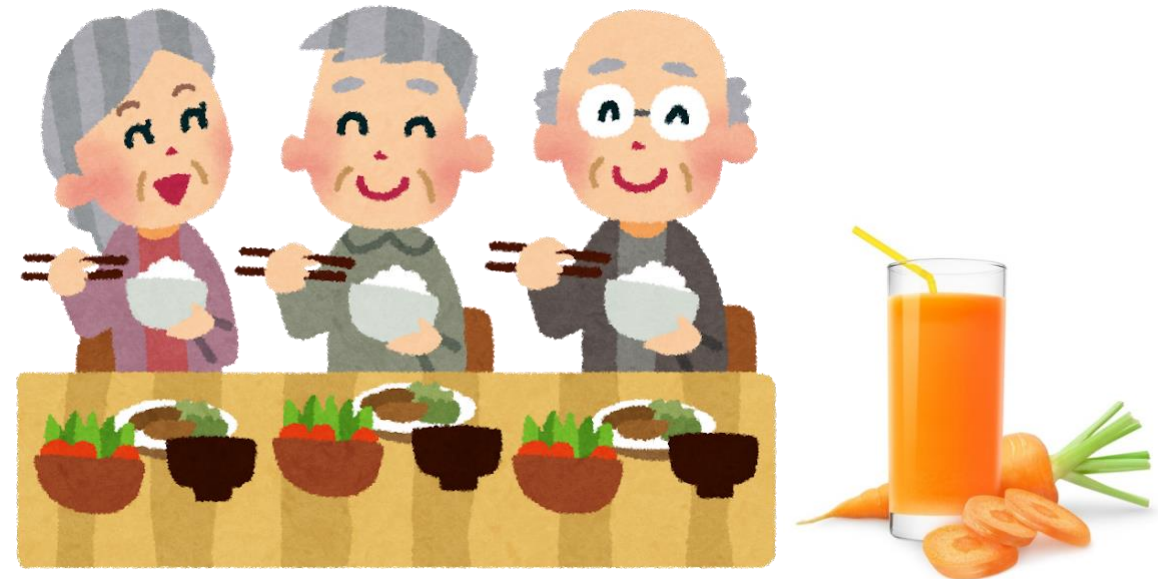
## 食事

1 生命維持のため

免疫力・体力維持・向上

2 活力・幸福感

3 食文化・仲間意識





その情報は誰に  
とって正しいのか？



# おわりに

食べる = 人 + 良

しかし食物により病気になることも・・・

食事の事で困ったら、管理栄養士に相談を。



## 参考文献

- ・ 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  
「科学的根拠に基づくがん予防」
- ・ 国立がん研究予研究センター  
「大腸がんリスクチェック」
- ・ 女子栄養大学出版  
「がん研有明病院の大腸がん治療に向き合う食事」
- ・ 国立がん研究センター 社会と健康研究センター  
「がん予防 ～がんにならずに健康寿命を延ばす！」
- ・ がん治療と食事  
医学書院
- ・ がん患者の代謝と栄養管理  
医療ジャーナル社
- ・ がん栄養療法ガイドブック  
メディカルレビュー社

