

生活習慣病、ガンの予防 食事編

2011/11/17 (木) 18:00-19:00

与謝野町 ふれあいセンター
公益社団法人 京都保健会 たんご協立診療所



京都家庭医療学センター (Kyoto Center for Family Medicine ; KCFM)

寺本 敬一

学習目標： 「生活習慣病、ガンの予防のために気をつける食事のポイント」を学習して
これからの実生活で意識向上、実践して病気の予防へつなげる

予定

- | | |
|------------|---------------|
| 1. アイスブレイク | 5分 |
| 2. クイズ | 35分 (11問 x3分) |
| 3. まとめ | 5分 |
| 4. 質疑応答 | 15分 |

①食事の量

腹八分が基本

医学的には・・・

BMI ; Body Mass Index=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

基準値： 18-25

理想体重

=身長 (m) x 身長 (m) x 2.2

例) 1.6 x 1.6 x 2.2 = 56.3

運動強度

なし

理想体重 x 25kcal

例) 1400 kcal

軽度

x 30kcal

1680 kcal

中～高度

x 40kcal

2250 kcal

②食事のバランス

食事を抜くと、飢餓状態を避けるため、肥満細胞が肥大化 ⇒太りやすくなります。

1日3食、バランスが大事です！！

主食、副食、一汁、一～二菜、果物

食べる順番

1.お茶

2.汁物

3.野菜

4.ごはん、副食

よく噛みましょう

一口 最低 20回 できれば 30回

楽しくおしゃべりしながら

③食事の塩分

日本人の平均塩分摂取量 11-12g

⇒1日 10g未満を目標 (塩分1%は塩辛い?)

ただし

塩分 6g

高血圧症

血圧そのものが下がる、薬の効き目が良くなる

慢性腎臓病

塩分 3g 心不全（重症） 腎不全

④食事の配分

食事を食べてから運動すると、筋肉に栄養源がまわり、筋肉がつく。
晩御飯を軽くすると便通、睡眠によい。

⑤野菜について

1日 350gを目標 ≒1日 5皿

野菜ジュースとの違いは

食物繊維
栄養素など

量を食べるなら加熱しましょう↑
+生野菜も

⑥脂質について

大事な栄養素です！！

細胞膜、ホルモンの材料、エネルギー源
脂の種類に気をつける>取り過ぎないこと

①不飽和脂肪酸

一価 植物性油脂；オレイン酸 例：オリーブ油、キャノーラ油
マカダミアナッツ、アーモンド

多価 オメガ3 αリノレン酸 例：シソ油

EPA、DHA 例：魚脂

オメガ6 リノール酸 例：大豆油、コーン油、サフラワー油

②飽和脂肪酸 例：動物性油脂、乳製品、ココナッツ油、ヤシ油 悪玉コレステロール↑ 善玉→

③トランス脂肪酸 例：マーガリン、ショートニングなど) 悪玉コレステロール↑ 善玉↓

不飽和脂肪酸を水素化して飽和脂肪酸に合成するときの副産物

⑦くだもの

1日 200gを目標に

200gを摂取するための各くだもの目安個数

くだもの名	目安数量	くだもの名	目安数量
みかん	2個	デコポン（不知火）	1個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
日本なし	1個	バレンシアオレンジ	2個
かき	2個	くり	12個
ぶどう	1房	さくらんぼ	40粒
もも	2個	すもも	3個
キウイフルーツ	2個	西洋なし	1個
なつみかん	1個	パインアップル	0.3個
はっさく	1個	びわ	6個
いよかん	1個	バナナ	2本

(出典)	「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)
(注)	1 かき、ももは2個であるが、大きめのものは1個である。 2 ぶどうは1房であるが、デラウェア等の小粒系は2房、巨峰等の大粒系は2分の1房である。

糖尿病のある方の場合 1日 80kcalが目安 りんご半分、バナナ一本

⑧食物繊維の摂取

現状は平均 14g 高齢者で 17g
目標 18g

豆、穀類、野菜、きのこ、海藻に多い

<効果>

- 動脈硬化が減る 10g 摂取 14%減少
- 寿命が延びる 10g 摂取 27%の死亡率減少

Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies.Pereira MA et al. Arch Intern Med. 2004;164(4):370.

- 糖尿病が減る
- がんが減る 大腸がんは減る?減らない?

⑨アルコールの適量

純アルコール 一日 20g 週 2 日の休肝日
 ビール 中瓶 1 本 (400ml)
 日本酒 1 合弱
 ウイスキー ダブル 1 杯
 ワイン ワイングラス 2 杯弱の量

成人の飲酒実態と関連問題の予防について 独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター 樋口 進 <http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkoku/061122b.html>

海外の文献では、45 歳以下の飲酒は勧めていない

(UPTODATE19.2 Overview of the risks and benefits of alcohol consumption)

⑩ダイエットについて

なぜ減量するのか? はっきりさせよう!

6ヶ月で5%の減

ご褒美 (食べ物以外)

食事 適正カロリー

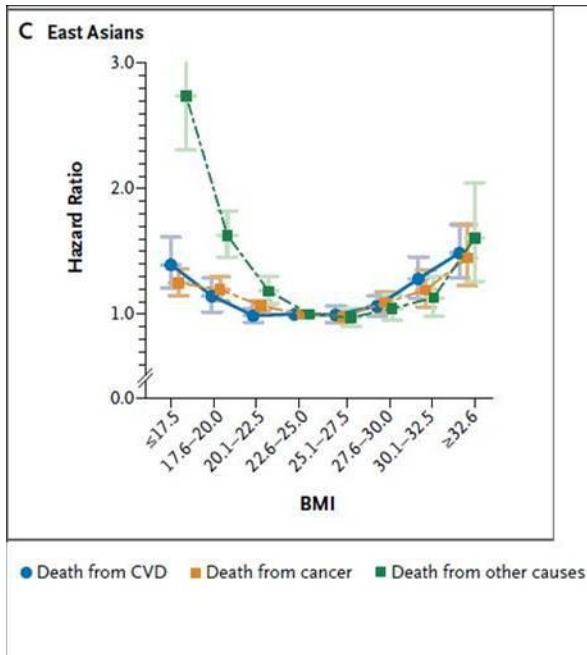
今の食事からカロリーダウン

減らすなら、①間食 ②夕食

運動 20-30分の運動 週に5-7回。最低150分。

×単品ダイエットは避けましょう!!

例) キャベツダイエット、バナナダイエット



Association between Body-Mass Index and Risk of Death in More Than 1 Million Asians

NEJM2011;364:719-29

⑪がん予防

禁煙

全世界の癌死亡の21%に關与。

喫煙者の1/2がタバコ關連の疾患でなくなる

13年寿命が短い。

肺がん、口腔がん、鼻咽頭がん、食道がん、膵がん、肝がん、胃がん、子宮頸がん、
腎臓がん、大腸がん、膀胱がん、前立腺がん、白血病。乳がん？

紫外線をさける

運動 大腸がん、肝がん、膵がん、胃がん 乳がん

過体重の是正

食事

野菜、果物をたっぷりと

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸を減らす

カルシウム 大腸がんを減らすかもしれない

アルコール 適量

赤身の肉	大腸がん ↑
トマト	前立腺がん ↓
ビタミン D	大腸がん ↓
カルシウム 700mg~2000mg	大腸がん ↓
カルシウム 2000mg 以上	前立腺がん ↑
葉酸	大腸がん ↓、乳がん ↓ (特にアルコール飲む女性)

③まとめ

1. 食事カロリー
 - ① =理想体重 (身長 (m) x 身長 (m) x 22) x 運動強度 (25-40)
2. 三食、バランスが命 主食、副食、一汁、一〜二菜、果物
 - ① ゆっくりと、楽しく、食べる順番
3. 塩分は 10g 未満を目標 (塩分 1%は塩辛い?)
4. 晩御飯を軽くすると便通、睡眠によい。
5. 野菜は1日 350g ≒ 5皿を目標
6. 減らそう トランス脂肪酸、飽和脂肪酸
7. 目標 果物 200g (例 りんご1個)
8. 食物繊維 豆、穀類、野菜、きのこをたっぷりと
9. アルコールの適量 1日 20g
10. ダイエットには、食事と運動一緒に取り組む
11. がん予防のためにはまず禁煙

食事では、野菜、果物をたっぷりと
減らそう 飽和脂肪酸、トランス脂肪酸
アルコール適量
+運動、ダイエット