

大腸がん

予防及び治療後の再発予防のための食事



5つの がん予防のポイント

がん予防のためには日頃の食生活が大きく関わっていることが分かっています。

これまでの研究で、野菜、根菜類、海藻、果物(食物繊維)の不足、肉の過剰摂取、加工肉(ソーセージやハム、ベーコンなど)の摂取ががんの原因になることが明らかとなりました。また、がん治療後の食生活の改善は生存率の上昇やがんの再発予防に有効であるという報告も多くされています。



1. 野菜、根菜類、海藻、果物(食物繊維)をしっかり食べる



2. 肉の過剰な摂取をやめる



3. 加工肉は摂取しない



4. 適正体重を維持する



5. 適度な運動を行う



1 野菜、根菜類、海藻、果物をしっかり食べる

食物繊維は野菜、根菜類(れんこんやゴボウ)、キノコ、海藻、果物に多く含まれます。食物繊維を十分とるためには野菜や果物などをしっかり摂ることが重要です。

術後の場合、食物繊維の多いものは控えた方がよいのかと気にされる方もおられますが、再発予防のためにも**食べ方、調理方法を工夫して積極的に摂りましょう。**

ここがポイント!

- よく噛んで食べましょう。
- 生野菜だけでなく、火を通したお浸しや煮物にすることでかさを減らして食べやすくなります。
- れんこん、ごぼう、きのこ、海藻など硬いものは細かく刻む、柔らかく煮るなど工夫しましょう。
- 手軽に摂れる果物も食物繊維を多く含むので、朝食におすすめです。

1日に必要な野菜の量をみてみましょう

350gの野菜



急激な血糖上昇をきたす食品の摂りすぎはがん発生及び治療後の再発の原因になる可能性があります

血糖が上昇すると血液中のインスリンも急激に上昇します。血液中のインスリンの量が多い状態が続くとがんの発生率及び治療後の再発率が高くなることが報告されています。

「カロリーは同じでも...?」

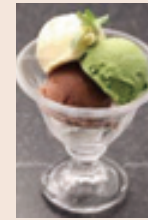


OR



ケーキや菓子パン、煎餅などの糖質を多く含む加工食品は食物繊維をほとんど含まず短時間で急激な血糖の上昇が起こるため、摂り過ぎないようにしましょう。また、果物は果糖を多く含むため時間と量を決めて食べましょう。

控えられた方がよい食品



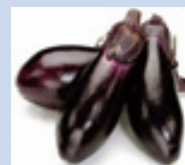
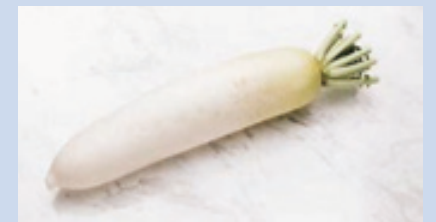
摂りすぎに注意する食品



減らさなくてよい食品



積極的に摂る食品



2 肉の過剰な摂取をやめる

肉を食べることは悪いことではありませんが、赤肉(牛肉、豚肉、羊肉)を食べる量が増える程、がんの発生及び治療後の再発や死亡率の上昇につながることが分かっています。
許容量は 500g / 週までです。

タンパク質は赤肉を控え、大豆製品を中心に摂りましょう。大豆以外の豆類からも植物性タンパク質が摂れます。足りない分は魚、卵、鶏肉で補うとよいです。なお、高齢の方は特にタンパク質が不足しやすいため注意しましょう。

1人分の目安量

すき焼き	150g
しゃぶしゃぶ	150~200g
焼肉	200g
ステーキ	200g
ハンバーグ	150g
肉じゃが / 炒め物	80g



3 加工肉は摂取しない

ソーセージやハム、ベーコン等の加工肉は、食べる量が増えることでがんの発生率や治療後の再発率、死亡率が上がると言われています。


1日50gの摂取でがんの発生率が約1割増加するという報告があります。極力食べないようにしましょう。




WHOは加工肉を「人に対して発がん性がある」と認定しています

食品ごとのたんぱく質含有目安量

いろいろなものを組み合わせて摂りましょう。


 =たんぱく質量



手のひら
片手分

牛肉・豚肉 **16~20g**

魚 **14~18g**




豆腐 (1/3 丁) **5~7g**

厚揚げ (1/2 枚) **10g**

高野豆腐 (1 枚) **8g**

油揚げ (1/2 枚) **3g**




大豆水煮 (1/2 缶) **10g**

枝豆 (30~35さや) **12g**

納豆 (1 パック) **6~7g**

豆乳 (コップ1杯) **6~7g**




卵 (1 個) **6g**

ヨーグルト (1 個) **3g**

牛乳 (コップ1杯) **6~7g**

ナッツ (15~20粒) **4~6g**

足りない時はこれを追加



しらすぼし、きな粉、ピザ用チーズ (各大さじ1) **2g**



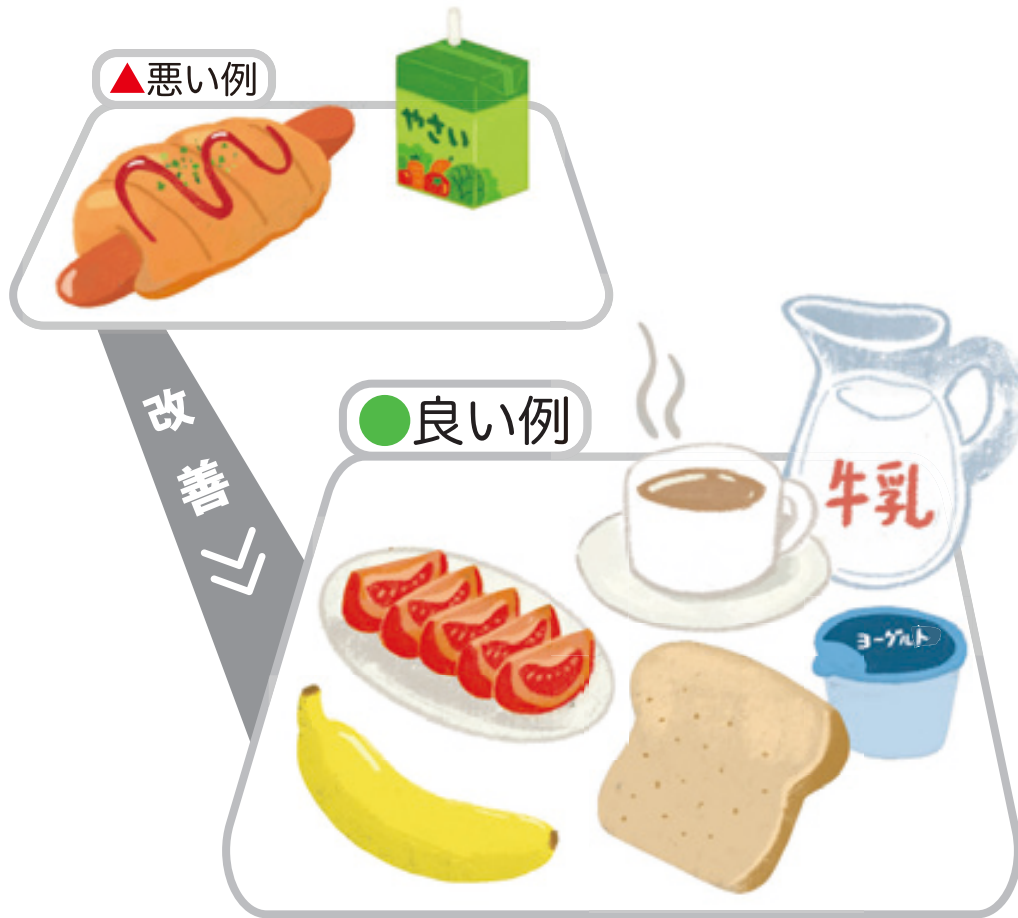
さば缶詰 (1/2 缶) **20g**

えび (5 尾) **10g**

ちくわ (1 本) **4g**

ツナ水煮 (1/2 缶) **6~7g**

実際の食事にあてはめて、みてみましょう



改善のポイント

- ・ウィンナーパン
➔ ライ麦パンに変更する、食パン 1/2 に減らすなど
- ・牛乳やヨーグルトを追加しましょう
- ・ジュース(野菜ジュース含む) ➔ 野菜や果物へ

改善のポイント

- ・ご飯を減らして、野菜や大豆製品を取り入れましょう



〔改善のポイント〕

- ・ ラーメン + チャーハン → **小ご飯 + 野菜炒め**
- ・ チャーシュー → **野菜炒めに厚揚げやエビを入れて**
- ・ 不足する**タンパク質**は追加の1品(冷奴)で補いましょう

〔改善のポイント〕

- ・ 牛丼大盛 → **小ご飯 + 焼き魚へ**
- ・ **サラダやみそ汁**のついた定食を選びましょう



4

適正体重を維持する

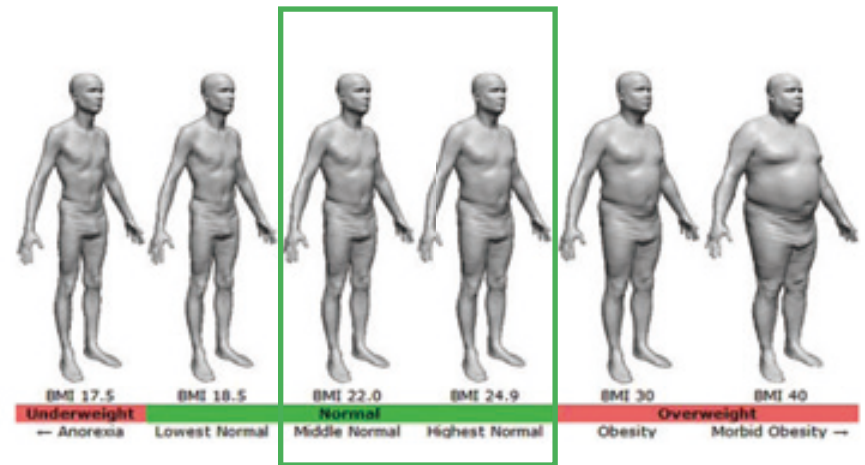
男女ともに BMI 25.0 以上ではがんの発生及び治療後の再発率が上昇します。適正体重を維持しましょう。

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

適正体重 = BMI 22.0
BMI 18.5 ~ 24.9 が適正範囲です



このような体型を目指しましょう



改善のポイント

- ハンバーグ ⇒ 豆腐を使ったハンバーグへ
- ご飯を減らして、野菜のおかずを増やしましょう



5

適度な運動を行う

運動はがんの予防だけでなく、治療後の再発率にも影響があることが分かっています。

運動習慣をつけることで高い予防効果が期待できます。

運動量の目安

- 中等度（早めに歩く程度または会話が無理なくできる程度）以上の強度で週 **150 分以上**
- 高強度（ランニング程度の強度）で週 **75 分以上**



監修：肝胆膵外科部長 吉川健治 医師