

# 「がんは生活習慣で予防できる」

(文責・穴井元昭)

これは、世界がん研究基金と米国がん研究機構が 2007 年に報告した「食物、栄養、身体活動とがん予防：世界的展望」という膨大な報告書の要約の中の個人向けの勧告だけを抜粋したものです。さらに詳しく知りたい場合は、翻訳者の廣畑富雄氏のホームページをご覧ください。

## 勧告 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。

子供時代や思春期の成長期の体重が、21 歳になった時に、BMI\*の正常範囲の下限近くの体重を予測させる値であること。21 歳以降、体重は正常の範囲内であること。

成人期を通じて体重や腹囲の増加を避けること。

\*BMI = 体重 (kg) / {身長(m) X 身長(m)}、21 から 23 が理想。

## 勧告 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。

適度の身体活動をする；すなわち、毎日少なくとも 30 分以上早足で歩く、またはそれに匹敵する身体活動をする。慣れてくれば、毎日 60 分かそれ以上の中程度の身体活動、あるいは毎日 30 分かそれ以上のかなり激しい身体活動を行うこと。体を動かさない生活（静的な生活）、たとえば、テレビを見て過ごす、という生活は制限しなさい。

## 勧告 3 体重を増加させる食物や飲料

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。

エネルギー密度の高い食物は、なるべく食べないこと。糖分の多い飲料を避ける。

いわゆるファースト・フードは食べないか、食べてもごく控えめに食べる。

## 勧告 4 植物性の食事

植物性の食品を主として食べる。

毎日 400 g 以上の、多種類の野菜（非でんぷん性）や果物を食べる。精製度の低い穀類または豆類（あるいは両者）を毎食食べる。精製された穀類の摂取を制限する。主食として、でんぷんの多い根菜類を食べる人は、必ず十分な非でんぷん性の野菜、果物、豆類を食べること。

## 勧告 5 動物性食品

肉（牛肉、豚肉など）の摂取を控える。加工した肉は出来るだけ避ける。

肉の摂取を週に 500g（18 オンス）以下とし、加工した肉はなるべく食べないようにする。

## 勧告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。

アルコール性飲料（酒類）を飲む場合は、1日当たり男性では2ドリンク、女性では1ドリンク以下にすること。（2ドリンクは、日本酒なら1合、ビールなら500ml）

## 勧告7 保存、加工、調理

塩分の摂取を制限すること。かびに汚染された穀物や豆類を避けること。

塩で保存した、塩を加えた、塩辛い食物を避けること；食べ物の保存に塩を使わないこと。塩を加えた加工食品の摂取を制限し、一日6g（ナトリウム2.4g）以下の摂取にとどめる。かびの生えた穀物や豆類を食べない。

## 勧告8 食事のサプリメント

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。

食事サプリメントは、がんの予防に関しては勧められない。

## 特殊勧告1 授乳

母親は授乳をしっかりと行う（乳児は授乳を受ける）。

専ら授乳のみにより乳児を6か月間は育てること。その後離乳食と共に授乳を続けるように。

## 特殊勧告2 がんの生存者

がん予防の勧告（すでに述べた）に従うこと。

がんの生存者は、全員が訓練を受けた専門家より、栄養に関しアドバイスを受けるものとする。既に述べたがん予防の勧告は、専門家から違ったアドバイスを受けている場合を除き、がんの生存者にも適用され、食事、健康的な体重、身体活動についての種々の勧告に従うこと。

これはがん予防に焦点を合わせた研究ですが、元気で長生きする生活習慣と重なっています。ここに書いてないことで大事なことは、① 喫煙をしないこと。② 健全な睡眠を取ること（大事なことは寝付きの90分の深い眠りをとること）。