

今月のテーマ

## 胃がんを予防しよう

～塩分控えめ、野菜・果物多めの食生活へ～

～胃がんの初期症状と  
胃がんリスク検診～

胃がんは初期症状の出にくいがんです。以下の症状は胃がん特有の症状もありますが、日常生活の中でもよく起こりがちな症状なので、あまり気に留めず、放置してしまうことが少なくありません。

- ・胃の不快感
- ・食欲不振
- ・吐き気が続く
- ・胸のもたれ
- ・黒色の便が出る
- ・体重減少
- ・貧血
- ・ゲップが頻繁に出る

もしがんだった場合、放置しているとがんが進行し、吐血や下血などの症状が変わってきますので、少しでもおかしいと感じた場合は、早めに病院で検査を受けるようにしましょう。

胃がんリスク検診は、胃がんそのものを見つける検査ではありませんが、胃がんになりやすい状態かどうかを調べる検査です。採血のみで短時間で行えるので、自覚症状が出る前に検査を行って、胃がんの早期発見・予防に努めたいですね！

## ◆胃がんの罹患数と死亡数

1年間の胃がん罹患数は約130,000人。以前に比べ減ってはきたものの、それでも日本人が発病するがんの第1位です。一方で死亡数は減少しており、現在は第3位になっています。

胃がん罹患数が依然として多いにもかかわらず、死亡数が減っているのは、がん検診の普及により早期発見・治療で治るケースが増えたためと考えられます。胃がんは早期に治療を受けた場合、5年生存率は95%以上とされています。つまり胃がんは、早期発見・治療すれば完治する病気になってきているのです。

## ◆胃がんの危険因子と予防

胃がんの危険因子として塩分量の多い食事、喫煙や飲酒、肥満、ストレス、遺伝（家族歴）などがあげられます。そうした中で最大の危険因子といわれているのが、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）です。胃がんの約8割がピロリ菌の感染が原因であると報告されています。（国際がん研究機関(IARC)：2014年）ピロリ菌感染者はピロリ菌に感染していない人に比べて、約5倍胃がんになりやすいといわれています。また、過去の感染歴のある人は、ない人に比べ10倍リスクが高いことも分かっています。（厚生労働省研究班：2006年）

胃がんを予防するために、毎日の塩分量を控えめにしましょう。厚生労働省が推奨する1日の塩分量の目安は、男性で9g未満、女性で7.5g未満、高血圧の人で6g未満とされています。和食はどうしても高塩分になりがちですので、お味噌汁は1日1杯までにとどめる、漬物は小皿に1杯にするなどの工夫が大切です。さらに野菜と果物は、胃がんのリスクを低下させることも分かっています。1日400gが目安ですが、日本人の多くが満たしていないといわれています。また女性の場合、緑茶の摂取も胃がん予防に効果的だとされています。

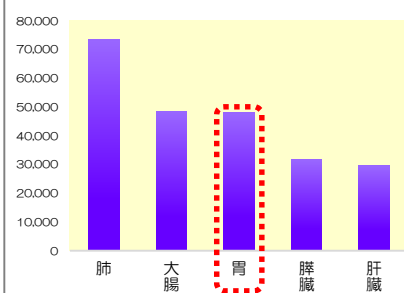
緑茶ポリフェノールのカテキン的一种である、エピカテキン3ガレート

の血中濃度が高いと胃がんリスクを下げることがわかりました。ただし喫煙者の場合、カテキンを摂取しても胃がんのリスクに変化は見られませんでした。男性では喫煙や飲酒などの生活習慣が影響し、はっきりとした予防効果はみられていません。

2011年胃がん罹患数（男女計）

|    | 部位 | 人数       |
|----|----|----------|
| 1位 | 胃  | 132,033人 |
| 2位 | 大腸 | 124,921人 |
| 3位 | 肺  | 111,858人 |

2014年臓器別がん死亡者数（男女計）



予防因子



# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は玉ねぎです。

辛さとおいしさの原因となるのは、硫化アリルです。疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、抗菌作用もあるので、風邪の予防にも役立ちます。ただし、硫化アリルは加熱により気化し、一部は分解されて、プロピルメルカプタンという甘味の強い物質に変化するので、これらの効果を期待するなら、生食しましょう。



## ●玉ねぎの挽き肉のせ焼き

材料（2人分）

|           |             |        |
|-----------|-------------|--------|
| 玉ねぎ       | 2個          |        |
| 合挽き肉      | 200g        |        |
| 青ねぎ       | 1本（50g）     |        |
| A         | にんにく（みじん切り） | 1/2片   |
|           | 酒           | 大さじ1   |
|           | しょうゆ        | 大さじ2/3 |
|           | こしょう        | 少々     |
|           | 片栗粉         | 適量     |
| ごま油       | 大さじ1/2      |        |
| 酒         | 大さじ1        |        |
| B         | 砂糖          | 大さじ1/2 |
|           | しょうゆ        | 大さじ1   |
|           | パセリ（乾燥）     | 適量     |
| 糸唐辛子（あれば） | 適量          |        |

作り方

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②合挽き肉、①、Aをボウルに入れて、手でよく混ぜ合わせ、4等分する。
- ③玉ねぎは上下を切り落とし、1個を横半分に切る。
- ④切り口を上にして並べ、切り口に薄く片栗粉を振る。
- ⑤④に②をのせて、玉ねぎの大きさに合わせて平らにのばす。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を挽き肉の面を下にして、中火で3～5分、焼き色がつくまで焼く。
- ⑦裏返して焼き、ほんのりと焼き色がついたら、弱火にする。
- ⑧蓋をして、5～6分蒸し焼きにする。
- ⑨酒を振り、Bを加えてからめる。
- ⑩器に盛り、パセリと糸唐辛子をのせる。

にんにくはチューブでもOK！  
1～1.5cmが目安です。

## ●野菜スープ

材料（2人分）

|      |          |       |
|------|----------|-------|
| 玉ねぎ  | 1/2個     |       |
| にんじん | 2/3本     |       |
| A    | トマト（小）   | 2個    |
|      | コンソメ（顆粒） | 5g    |
|      | 水        | 200ml |



作り方

- ①にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ②トマトは皮つきのままざく切りにする。
- ③玉ねぎは一口大に切り、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
- ④ミキサーに①、②、③を入れ、Aを加えて攪拌する。
- ⑤小鍋に④を入れて温める。

長時間水にさらすと、  
硫化アリルが解け出てしまうので注意！！

## ●玉ねぎの和風サラダ

材料（2人分）

|      |     |
|------|-----|
| 玉ねぎ  | 1個  |
| 卵黄   | 2個分 |
| ポン酢  | 適量  |
| かつお節 | 適量  |



作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りして水にさらす。
- ②キッチンペーパーなどで水気をよく絞り、器に盛る。
- ③真ん中をくぼませて卵黄をのせる。
- ④かつお節とポン酢をかける。