



主 体 内 容

- 1~2……市民広報特派員レポート「がん再発予防のための食事と運動」
- 3……やなせ宿催し、国津の杜の行事
- 4……お盆の診療案内、健康エブリデー、栄養教室受講者募集

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

 <p>1</p> <p>やせにならない範囲で減量(注1)</p>	 <p>2</p> <p>毎日30分以上運動をする(早足ウォーキングなど)</p>	 <p>3</p> <p>高カロリーの食品を抑えめにし、糖分を加えた飲料を避ける(ファストフードやソフトドリンクなど)</p>	 <p>4</p> <p>野菜と果物(あわせて1日400g以上)、玄米、豆類を食べる</p>
 <p>5</p> <p>肉類(牛・豚・羊など)を抑えめにし(週500g未満)、加工肉(ハム、ベーコン、ソーセージなど)を避ける</p>	 <p>6</p> <p>アルコール飲料は男性はコップ2杯、女性は1杯までにする(注2)</p>	<p>がん予防のための推奨項目</p> <p>食物・栄養・運動とがん予防 — 国際的視点から — (2007年世界がん研究基金)</p>	 <p>7</p> <p>塩分の多い食品は避ける</p>
 <p>8</p> <p>がん予防目的でのサプリメントは使わない</p>	 <p>9</p> <p>治療後のがん体験者についても報告書中の推奨にならう</p>	 <p>10</p> <p>生後6ヵ月までは母乳のみで育てる(母親の乳がん予防と小児の肥満予防)(注3)</p>	 <p>+1</p> <p>禁煙を忘れずに…</p>

テーマ がん再発予防のための食事と運動

市民広報特派員レポート

リポーター

市民広報特派員
永谷 明子 さん
(赤目町文六)
管理栄養士・健康運動指導士



平成12年に市民グループ「なばり健康づくりをすすめる会」を立ち上げ、健康づくりに役立つ料理や運動講座を開催してきました。

こうした中、夫に食道がんが見つかり入院。退院後、今までの食生活や不規則な生活などが原因なのではと考え、改善をすすめました。しかし、本人は「関係ない」とあまり気にせず困りました。

あれから6年、夫は自身が育てた野菜を使ってヘルシーメニューを楽しんでいます。その野菜を利用し健康食が楽しめる宿を夫婦で運営。宿では、がんやアレルギー、糖尿病などに対応した食事も提供しています。

いまの日本の医療現場では、治療後のがん体験者が、退院時などに専門家から食事や運動に関しアドバイスを受けることはあまりないようです。しかし、がんになる人が増え続ける中、がん予防はもちろん、がん再発予防のための食事・栄養・運動の指導の重要性は増していると思います。毎日自宅で実行できて高額な費用もかかりません。運動も自分の体力や条件にあわせて楽しめます。

今回は、がん予防のための推奨項目や献立例、がん体験者の声などを取り上げました。がん体験者の皆さんやご家族、そして、健康づくりを進めていきたい人の一助になれば幸いです。

■がん予防のためにできること

がんがみつかったと西洋医学では、手術、抗がん剤治療、放射線治療などが行われます。退院後は、検査のため定期的に病院に通うこととなります。この間に、生活習慣を改めて自分の体を強化することは、がんの再発予防に大切なことなのではないでしょうか。がんを防ぐ食事に関しては、さまざまな情報があります。皆さんもテレビや新聞などで「○○が、がん予防に効く」といった内容を見聞きするのではないのでしょうか。ただし、効果が不確かな情報もあります。中でも、がん治療後の再発予防に関する研究は初期段階にありませぬので、その傾向は強いかもしれません。

■がん再発予防に役立つことは?

国立がん研究センターの「がんを防ぐための12か条」(バランスのよい食事などを訴えたもの)など、さまざまながん予防の指針がありますが、がん予防について、がん体験者にも推奨されることが明記された報告書があります。それが、2007年に発表された世界がん研究基金による報告書(食物・栄養・運動とがん予防)国際的視点から」です。世界中の信頼性の高い約7000件の研究を分析し、まとめられました。

報告書では、さまざまな要因と個別のがんとの関係について5段階評価。「確実」「おそらく確実」と評価された要因に基づき、食事や運動など、がん予防につながる11項目を推奨しています。何を食べるか(食べないか)だけでなく、どれだけ食べるか(食べないか)にも注目し、肥満と運動の意義が強調されたものとなっており、すでに参考にしてください。

▼市民広報特派員レポート：市民参加の広報紙づくりを行うため、市では市民広報特派員を委嘱。地域のさまざまな課題についてレポート(報告)いただいています。

(注1) BMI (=体重(kg) / 身長(m)の二乗) が21~23が望ましい。(注2) ここでいう1杯とは、ビールで200cc程度(アルコール8g程度)が目安(注3) 「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)によると、離乳乳の開始時期は、子どもの発育の観点から5・6ヵ月ごろが適当とされています。