

今回のテーマ

がんと栄養について⑤

前回はがんの罹患率が低かった地域の中国人の食事の特徴を①動物性タンパク質の摂取が非常に少ない。②動物性脂質の摂取量が少ない。の2点を挙げました。そして③番目は食物繊維の摂取量が多いことです。当時、アメリカ人の食物繊維摂取量は平均11gです。日本人は平均14g前後。それに対して中国人は平均33gとじつにアメリカ人の3倍もの食物繊維を摂っていました。

この研究ではがんの罹患率が低かった理由を以下のように述べています。「動物性食品および動物性脂肪を減らすとがんのリスクを減らすことができる。中国農村部ではそれらの摂取が少なく、特に乳がんの罹患率が低い。動物性食品の過剰摂取による乳がんのリスクファクターとしては次のような要素が考えられる。①血中コレステロール値が高いこと。②初潮年齢が早いこと。③更年期が遅いこと。④高レベルの女性ホルモンにさらされていること。」中国農村部では初潮が遅いことが調査の結果わかっています。アメリカ人の平均がおよそ11歳に対して、中国農村部の平均は17歳でした。初潮年齢が早いと乳がんのリスクが高くなることを示していました。

動物性食品の多い食事を摂り続けると、エストロゲンのような血中ホルモンのレベルが高いまま維持され、このような状況下では閉経年齢は3～4年遅くなる。生殖可能な年齢期間が長引くことは、乳がんのリスクの増加と関連していることを、ほかの複数の研究

においても証明されていると綴っています。

食物繊維については、一般的に便秘の予防や血糖コントロールに有用であることが知られていますが、消化されないまま大腸まで届き、発がん性物質を粘着テープのように集めて排泄する働きもしてくれます。これは日本の国立がん研究センターの研究においても食物繊維の摂取量が多い人は少ない人と比較して大腸がんの罹患率が半分になることが報告されています。

また、食物繊維を多く摂ると血中コレステロールが減ることが証明されています。先に書いてあるとおり、血中コレステロールが高いことはがんのリスクファクターのひとつです。食物繊維は基本的に動物性食品にはほとんど含まれません。食物繊維は植物性食品にのみ含まれます。野菜や海藻類、きのこ類、豆類、精製していない穀物は食物繊維を豊富に含みます。

さらに植物性食品には動物性食品にはあまり含まれていない優れた物質が含まれています。それがファイトケミカルです。アントシアニンやリコペンなどが有名で、様々な植物性食品に含まれています。もっとも期待される作用は抗酸化作用です。ファイトケミカルは本来、植物が紫外線や害虫などから身を守るために生み出された色素や香りの成分です。しかし、残念ながら動物は自分の体内でそれを作り出すことができませんが、幸いなことに食べることによって動物も抗酸化作用を得ることができます。次回へ続きます。

Food & Cook 食材と調理

今回は手軽に食物繊維を摂る方法をお伝えします。食物繊維が豊富な食材については過去にも玄米や、押し麦、野菜などを紹介しましたが、実際に食べるとなると現状の食生活を変える必要があります。あまり面倒なことはしたくないという方におススメの食材がカットワカメです。

ワカメは食物繊維のほかにマグネシウム、カルシウム、カリウムなどを多く含み、現代人に不足している栄養を豊富に含みます。そして糖質、脂質が少なく低カロリーであるため肥満を気にされる方におススメです。

インスタントラーメンやインスタント味噌汁・スープをよく食べる方はぜひ使ってみてください。ただし塩分も含むため、一度お湯で戻してから使うことをおすすめします。乾燥したものが10倍ぐらいに増えるので少量からお試してください。また、戻したものをサラダや炒め物に混ぜてみてください。他の食材と相性がよいのも特徴です。

簡単な料理も紹介します。もやしとワカメの和え物です。もやしは袋のまま口を少し開いて電子レンジにかけます。カットワカメはお湯で数十秒戻します。ザルで水気を切り、青じそドレッシングで和えるだけです。

そこはかたなく書きつくれば  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その16。

雪月花廊を南下すると有名な温泉地である登別があります。しかし今回は登別温泉ではなく、個人的にお気に入りの宿を紹介します。民宿500マイルです。

登別を通過すると海が見えてきます。太平洋です。その海沿いにあります。お気に入りポイント①3ヶ所ある温泉がすべて貸し切り。誰も入っていなかったら内側から鍵をかけて入れます。彼氏彼女と2人で旅行するときにおススメ。そのうち一つは、太平洋に手が届きそうな絶景露天風呂です。競争率高し。②料理が美味しい。しかも朝夕部屋食。食材はおそらくすべて地物。海産物はもちろん野菜は敷地の畑で採れたものを使っています。料金は料理の内容で変わりますが、安いコースでも十分満足できます。③静かである。聞こえてくるのは太平洋の波の音だけ。波の音に癒されます。時期によっては結構予約がとりにくい宿ですが、北海道で宿泊するならおススメの宿です。

