

会 師 医 小 牧 市 苦

医 師

今 野 哲 朗

# 大腸がん予防の食生活

大腸がん発生と食物摂取との関係において、胆汁酸が発がん促進物質として、発生に関与すると考えられています。脂肪を多くとると、肝臓より胆汁、とくにその中の胆汁酸が多量に腸管内に分泌排泄（はいせつ）されます。

一方、食物繊維摂取量が少ないと、大便の量が減り、大腸内胆汁酸濃度が高まり、さらに排

## 脂肪摂取20%以下に抑える

泄が遅れて、腸管との接触が長くなり、発がんを起こさせる機会が多くなります。

種々のビタミン、中でもビタミンA（カロチン）は、がん細胞の増殖およびがん化において抑制的に作用すると考えられています。

以上により大腸がん予防の食生活は、一、脂肪とくに動物性脂肪摂取を抑える。二、食物繊

維を多くとる。三、緑黄色野菜を多くとる—ということになり

ます。  
脂肪の全食事カロリーに占める割合は、一九七五年以前は二〇%以下でしたが、八九年には二五・七%と増加しています。

二〇%以下に抑えることが大腸がん予防に大事なこととされています。

食物繊維は、粗繊維（不溶性

のセルロースとリグニン）で二十％、食物繊維全体では五十％が、ガン予防に必要な量とされています。一日食物繊維の摂取量の目安は、大便の量が決め手で、バナナ二本、二百％ぐらいが大腸がん予防に必要な大便の量です。食物繊維を多く含む食品は、海藻類、豆類、キノコ類、イモ類、そのほかゴボウ、有色野菜類です。

がん予防に必要なカロチン量は十五％以上とされ、カロチンを多く含む緑黄色野菜にして二百％です。ニンジン一本分で。カロチンは、ニンジン、ホウレンソウ、カボチャ、シュンギクなどに多く含まれています。以上のことを踏まえて、バランスのとれた食事をとることが、大腸がん予防の決め手です。



お問合せは、苦小牧市医師会

電話 33-4720へ