

がんを予防する5つの食材と食べ方!!

～食べる量の目安はテニスボール! ?～

今日の料理にすぐ活用

現在、日本人の死因第一位である「がん」は私たちにとって避けては通れない道なのかもしれませんが、中でも長年の食習慣が大きな影響を及ぼすことは言うまでもありません。そこで今回は、がんのリスクを下げる効果が期待できる5つの食材とその食べ方を紹介します。食を活用したがん予防法については、各国で研究が進められています。今回はがん予防について最先端の研究が行われているアメリカで、現在主流となっているがん予防対策について一緒に勉強していきましょう。日頃から馴染みのある材料を選んでいますので、今日の料理にすぐに活用できること間違いなしです!



がんを予防する5つの食材

それでは早速、がんの予防に効果があると言われる5つの食材を野菜・フルーツから選びましたので、今日の食事に活用してみてください。

◆ にんにく ◆

ビタミンB6とマンガンを多く含み、自然なデトックスの役目もある硫化アリルを含みます。前立腺がん、胃がん、食道がん、乳がんなどへの効果が期待されており、細かく刻むと更に効果が高まります。免疫力を高める効果もあります。



◆ キャベツ ◆



ビタミンC、ビタミンK、抗酸化物質を含み、とくに緑のキャベツには抗がん作用が含まれます。腸がん細胞の分裂を防ぐ物質、乳がん、子宮がんなどのエストロゲンに関連するがんを防ぐ物質、また前立腺がんを防ぐ物質など多くの効果が期待できます。自然なデトックスの役目もあるグルコシノレートという物質も含まれています。

◆ トマト ◆

ビタミンA、ビタミンC、カリウム、ビタミンKなどが豊富に含まれています。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、心臓病のリスクを減少させるという発表もあります。また、カロチンは子宮がん、前立腺がん、喉頭がん、胃がん、子宮頸がん、肺がん、大腸がんになるリスクを減少させるといわれています。



◆ レモン ◆



ビタミンCを豊富に含みます。レモンだけに含まれるリモノイドという物質には、結腸がん、児童期のがんのリスクを減少する可能性があります。またコレステロールを改善し、心臓病リスクを減少させるという研究結果も発表されています。美白やデトックスに効果があるペクチンという物質も含まれます。

玉ねぎ

玉ねぎに含まれる抗酸化物質には、肺がん、前立腺がんの他に、心臓病、アルツハイマー病のリスクを下げる可能性も。自然のデトックス作用もあります。前号（ほっと通信vol.81）でも取り上げましたが、この時期旬の新玉ねぎは、生で食べても辛みが少ないので、栄養を丸ごと摂取できておすすめです。



野菜・フルーツをうまく活用



アメリカの研究機関では、野菜・フルーツを毎日5～9サービング食べるように推奨しています。毎日野菜・フルーツを最低でも5サービング食べる人は、がんになるリスクが20%減少すると言われています。野菜・フルーツを摂ることで、肺がん・口腔がん・咽頭がん・食道がん・胃がん・大腸がん・直腸がんになるリスクが減ります。また、乳がん・膵臓がん・子宮がん・喉頭がん・膀胱がんへの効果の可能性も示唆されています。野菜・フルーツの健康効果はがん予防にも及ぶのです。たくさん食べて病気を予防しましょう！



★サービングとは？…1サービングの目安は、サラダに使うような葉野菜の場合は野球ボール1個分、調理済み・カットした野菜の場合はテニスボール1個分のことを言います。カット・丸ごとフルーツも同じくテニスボール1個分が1サービングになります。

がんを予防する献立

がんを予防する野菜の食べ方に疑問を持っている人もいます。「生で食べた方がいい」、「調理して食べた方がいい」と聞いたことがあるかもしれませんが、調理方法にこだわって、真夏の暑いときに鍋物で野菜を食べたり、冬の寒いときにサラダを食べては楽しくありません。大切なのは状況に合わせて色々な種類の野菜・果物をたっぷり食べることです。がん予防には、毎日5サービング以上食べる必要があります。以下で野菜・フルーツを9サービング分使う食べ方をご紹介します。

■朝食 2サービング：朝は、生の野菜・フルーツを使って素早く準備。ピザトースト、牛乳、目玉焼き、いちご約5～6個、野球ボール1個分のサラダ。

■昼食 3サービング：昼は、副菜たっぷり和食のお弁当。さばの煮付け、玄米に、テニスボール各1個分のかぼちゃの煮付けとリンゴ、テニスボール各1/2個分のほうれん草のおひたし、いんげん豆のごまあえ。

■夕食 4サービング：夜は、ことごと煮込んで作るお料理。ライス、スープ、ロールキャベツのトマトソース煮。ロールキャベツのテニスボール2個分のキャベツ、テニスボール1個分のトマト、テニスボール各1/2個分の玉ねぎとセロリ。今回紹介した食材をはじめ、色々な種類の野菜を積極的に活用してがん予防を心がけましょう！



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください！

www.ueno.vc

