

# がん予防と食事の関係 ～地中海料理に学ぶ～

---

久地診療所 家庭医・乳癌学会認定医  
岡崎寛子

**皆さんは食事は好きですか？**

# 自己紹介

食事することが大好きな家庭医の岡崎寛子です。

放射線科診断医・乳癌学会認定医でもある為、smile mamma mariannaに参加させて貰っています。

(久地診療所/聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター他)

## 家庭医とは

地域に根差した患者さんとその家族のかかりつけ医。

患者さんや患者さん家族の状況、取り巻く環境を踏まえて

その人にとって最良の医療を提供することを

専門としている医師。



# 食事とは？

生命維持に必要な栄養素を摂取するため、日々習慣的に何かを食べること



# 食事とは？

「生命維持に必要な栄養素を摂取するため、日々習慣的に何かを  
食べること」 **だけ??**

# 食事とは？


「生命維持に必要な栄養素を摂取するため、日々習慣的に何かを食べること」 **だけ??**

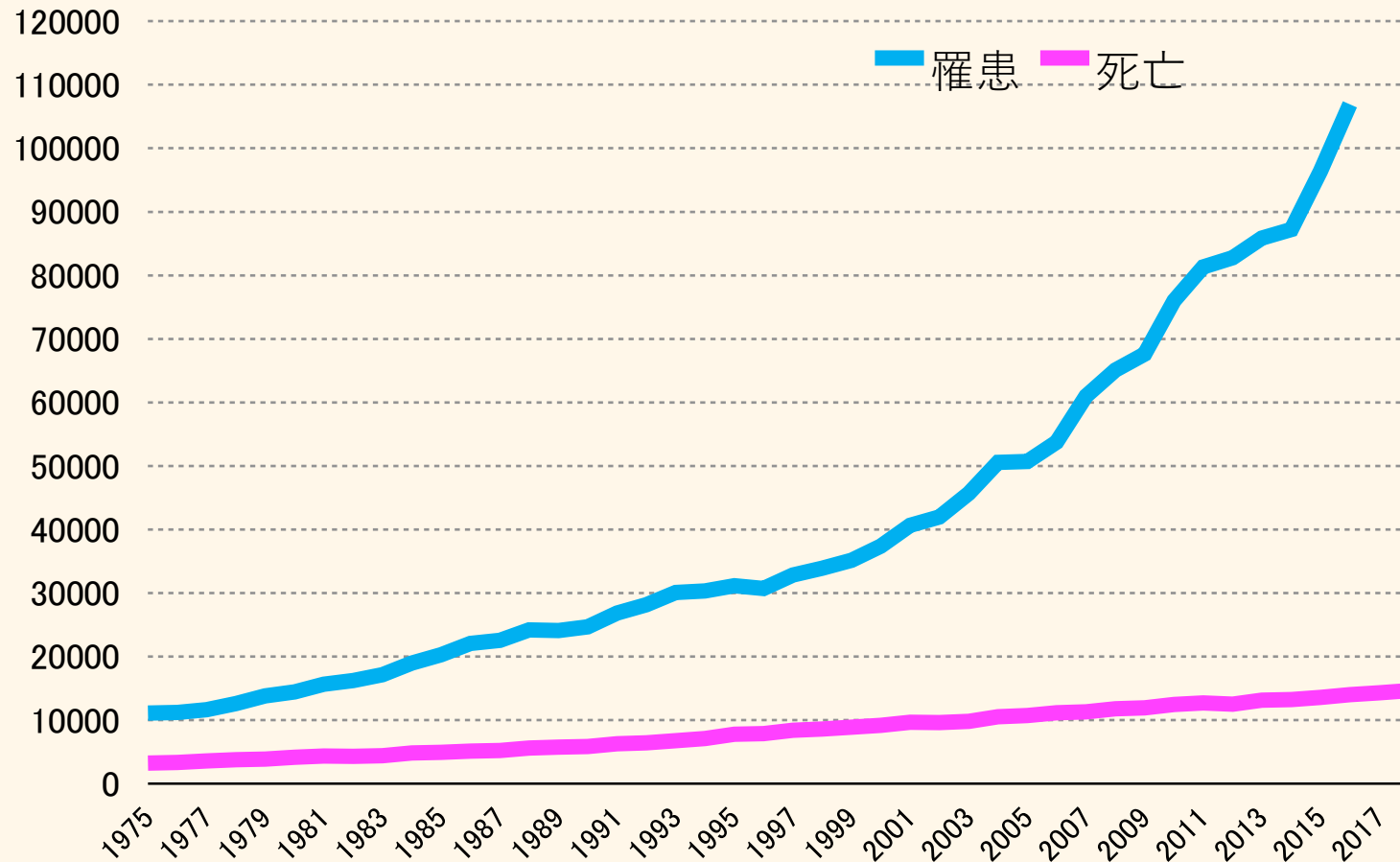


< 家庭医の仲間達に聞いた「あなたにとっての食事とは」 >

**美味しく、楽しく食事しながら、病気を予防できたら一番です！**

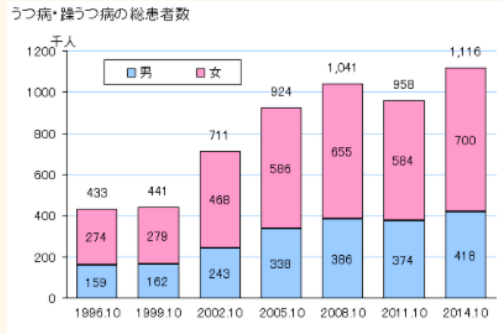
# 乳がん罹患数

9人に  人



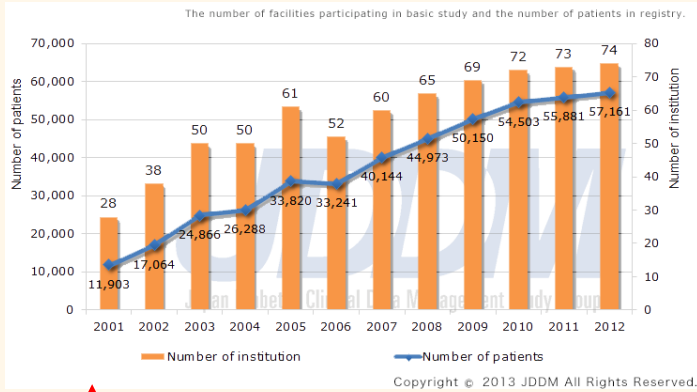


# うつ病



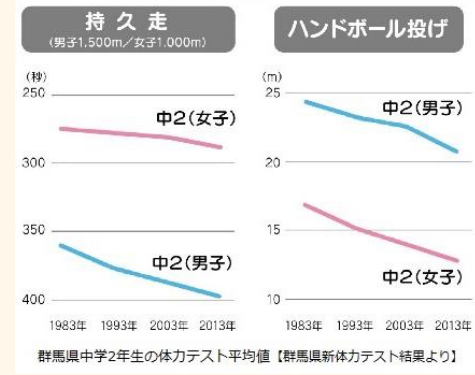
2000年

# 糖尿病



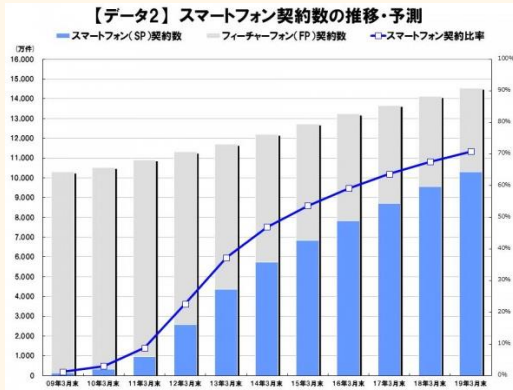
2000年

# 中学生の体力



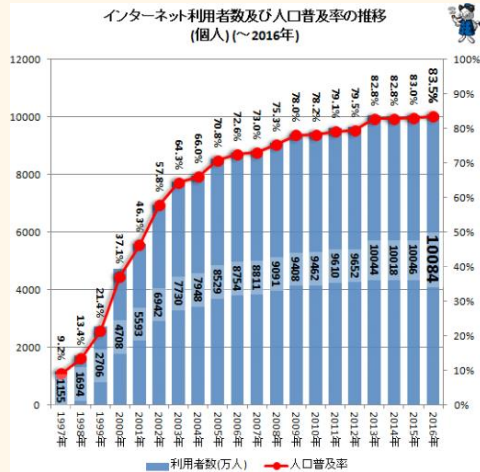
2000年

# スマホ



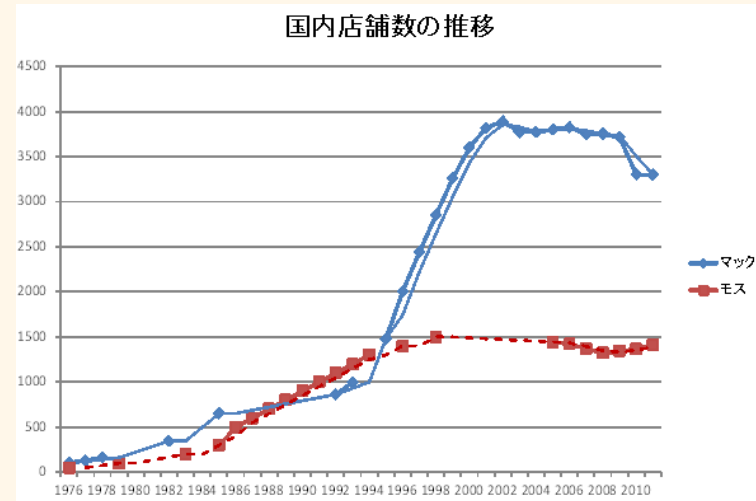
2000年

# インターネット



2000年

# ファーストフード

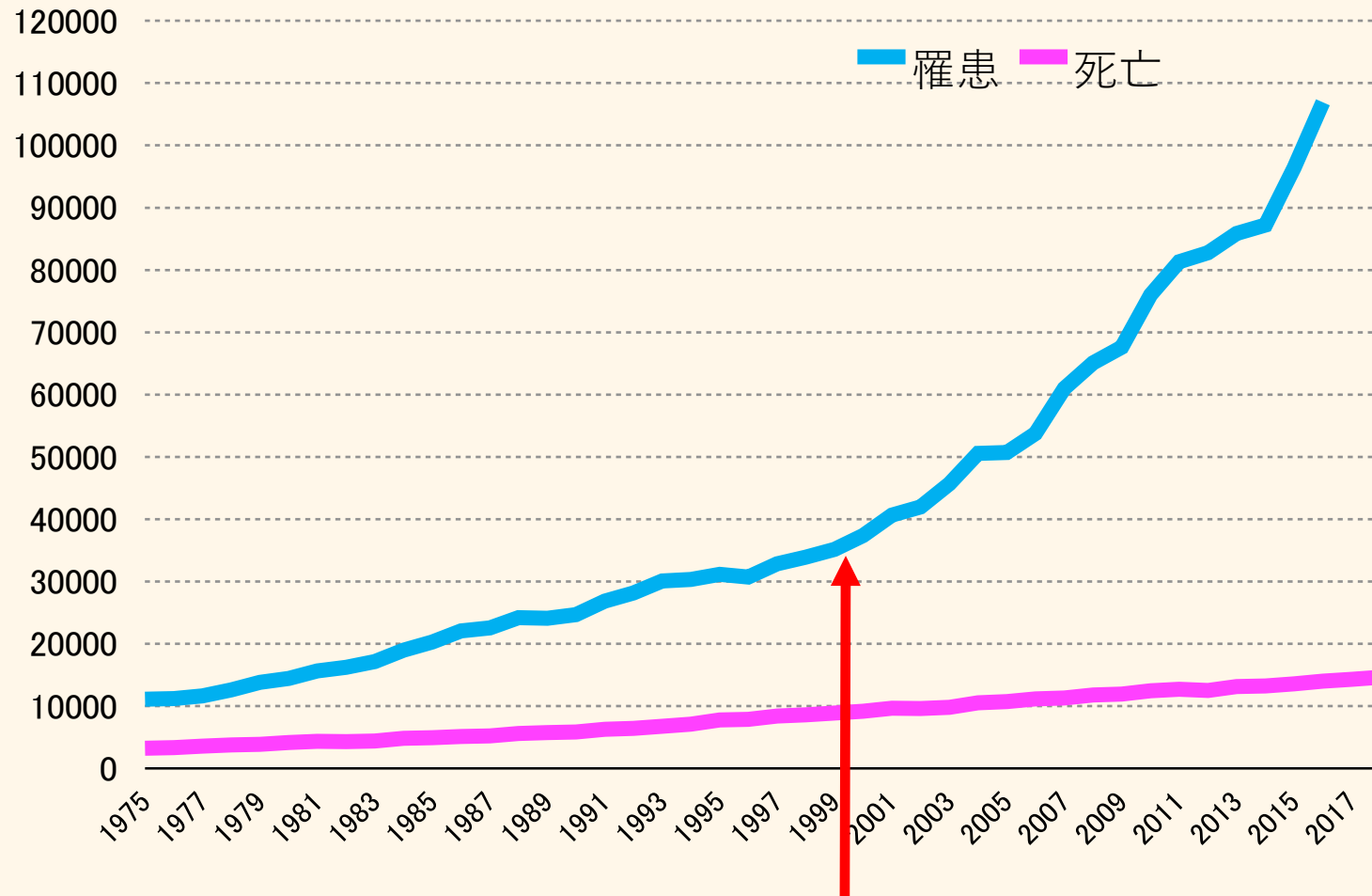


2000年

・聖マリアンナ医科大学放射線医学教室  
印牧義英先生より

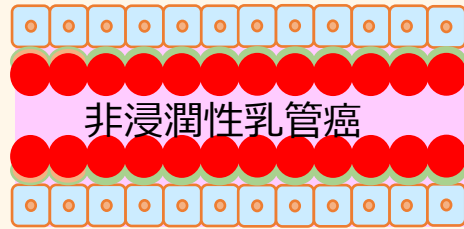
# 乳がん罹患数

9人に1人



# 乳がんの発生

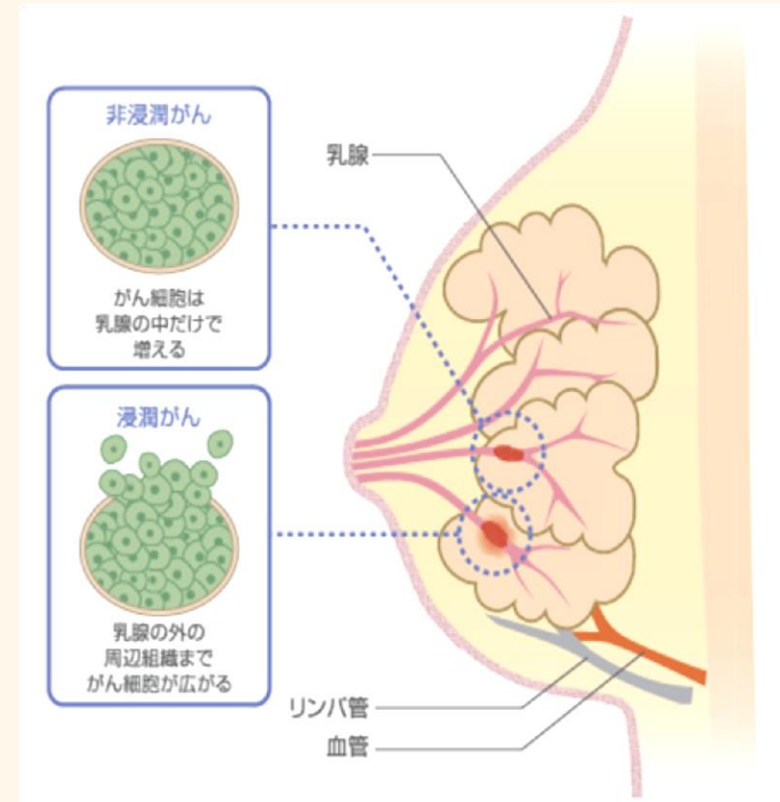
\* 乳管の上皮は女性ホルモンである**エストロゲン**の影響を受けやすく、乳癌の発症に大きく関わる。



エストロゲンの影響を受ける



エストロゲンに左右されない乳癌に変わっていく



**エストロゲンの刺激が少なく、乳癌がゆっくり成長するような環境にしておくことが大切！**

# どんな人がかかりやすいの？

## 「確実」レベル

- ・ 出産経験・授乳経験がない
- ・ 母親、姉妹など  
家族に乳がんになった人がいる
- ・ 乳がんや良性の乳腺疾患に  
なったことがある
- ・ 初産年齢が30歳以上
- ・ 身長が高い
- ・ 肥満である（閉経後）

## 「ほぼ確実」レベル

- ・ 初潮年齢が早い
- ・ 閉経年齢が遅い
- ・ 生まれたときの体重が重い
- ・ 飲酒量が多い
- ・ たばこを吸う
- ・ 肥満である（閉経前）

科学的根拠に基づく乳癌治療ガイドライン2 2015年版

\* 乳がんの発生・増殖には**エストロゲン**が重要な働きをしています

# どんな人がかかりやすいの？

## 「确实」レベル

- ・ 出産経験・授乳経験がない
- ・ 母親、姉妹など  
家族に乳がんになった人がいる
- ・ 乳がんや良性の乳腺疾患に  
なったことがある
- ・ 初産年齢が30歳以上
- ・ 身長が高い
- ・ 肥満である（閉経後）

## 「ほぼ确实」レベル

- ・ 初潮年齢が早い
- ・ 閉経年齢が遅い
- ・ 生まれたときの体重が重い
- ・ 飲酒量が多い
- ・ たばこを吸う
- ・ 肥満である（閉経前）

科学的根拠に基づく乳癌治療ガイドライン2 2015年版

\* 乳がんの発生・増殖には**エストロゲン**が重要な働きをしています

**肥満では、脂肪組織でアロマターゼ酵素から作られるエストロゲンの量が多くなります**

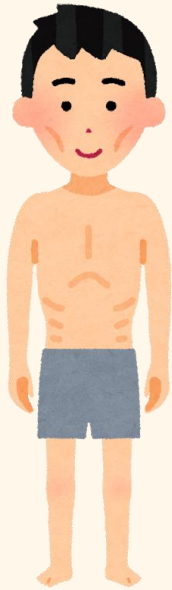
**アルコールを控え、肥満を避けるために体重管理し、身体活動量を増やすことが重要！**

# 肥満とは？

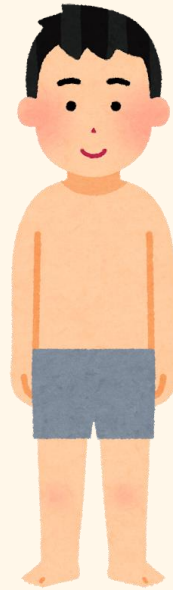
身長と体重のバランスを表す「BMI」（体格指数：body mass index）と呼ばれる指標をもとにして判定される。

**BMI=体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））**

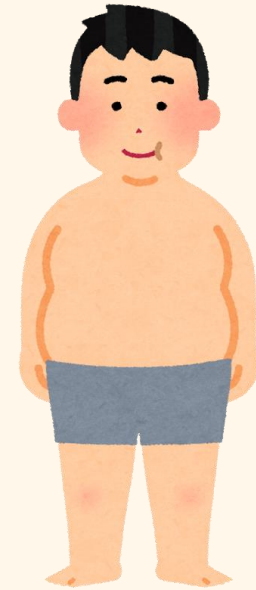
**BMIが25以上を肥満と定義**



BMI:18.5未満



18.5以上25未満



25以上

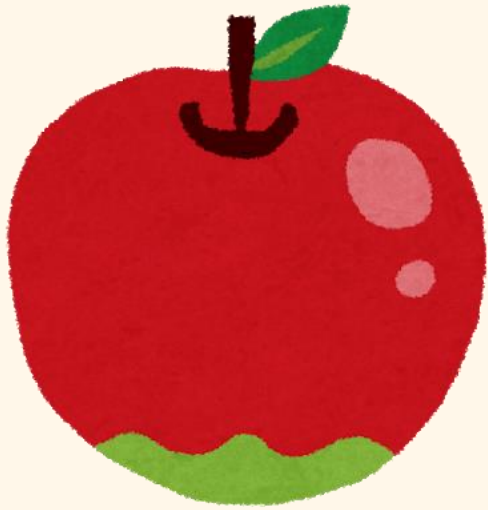
# 肥満が原因で起こる他の病気

乳がん以外でも、**大腸がん**や**肝臓がん**

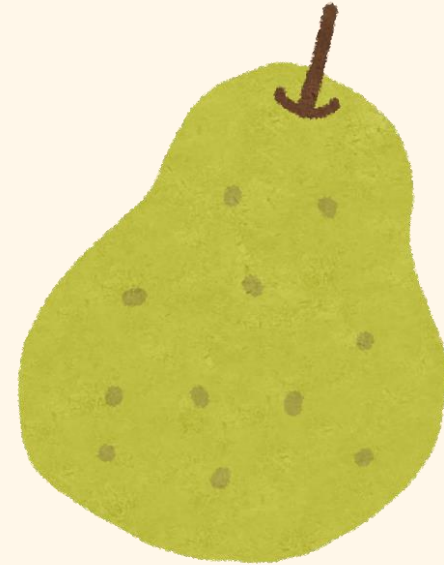
高血圧、脂質異常症、糖尿病などといった生活習慣病  
これらは心筋梗塞や脳卒中といった**動脈硬化疾患**の原因となる

# りんご型肥満と洋梨型肥満

<内臓脂肪型肥満>



<皮下脂肪型肥満>



腹囲：男性90cm以上 女性85cm以上

\* 動脈硬化性疾患の原因や乳癌の原因となるのは**りんご型肥満**



# 肥満を予防するには

推定エネルギー必要量(kcal/日)

=基礎代謝量(kcal/日) x身体生活レベル

難しい.....



# 糖質制限ダイエット？

肥満を引き起こすのは炭水化物であり、これを制限する代わりに肉、魚、卵、ステーキ、バターのようなタンパク質と脂肪が豊富な食べ物は自由に食べて構わない。



# 糖質制限ダイエット？

炭水化物を減らせばよい？

炭水化物さえ減らせばステーキでも焼き肉でも好きなものを食べて良い？



炭水化物は減らせばよい？

正解：No

白米やラーメンなどの精製された炭水化物（白い炭水化物）は体重増加につながる。

玄米や蕎麦などの精製されていない炭水化物（茶色い炭水化物）を食べても体重は増えない。

**炭水化物の「量」ではなく、「質」が大切！**



ステーキでも焼き肉でも好きなものを食べてよい？

# 正解：No

	分類	ヒトに対する発がん性	実験動物に対する発がん性
グループ1	ヒトに対して発がん性がある	十分な証拠がある	-
グループ2A	ヒトに対しておそらく発がん性がある	限定的な証拠がある	十分な証拠がある
グループ2B	ヒトに対して発がん性がある可能性がある	限定的な証拠がある	十分な証拠があると言えない
グループ3	ヒトに対する発がん性について分類できない	不十分な証拠	不十分又は限定的な証拠
グループ4	ヒトに対しておそらく発がん性はない	発がん性がないことを示唆する証拠がある	

加工肉

赤い肉

わたしはOK!



摂りすぎがダメなのであって、全てNGなわけではない。  
バランスが大切！

では、  
健康に良く、  
肥満・乳癌や生活習慣病を予防できる科学的に  
証明された食事とは？





地中海食！





ユネスコが2010年に地中海食を無形文化遺産に指定!

# 地中海食を取り入れよう！



# 地中海食を取り入れよう！

@都立大 Addis



イタリア,スペイン,ギリシャなど地中海沿岸諸国の食習慣.  
地中海沿岸諸国の伝統的な**食習慣**のことで、料理ではない。

# 地中海食を取り入れよう！



# 地中海食の栄養指導

## 積極的に摂取することが推奨される食品

- オリーブオイル：大さじ4杯/日以上
- ナッツ類：90g/週以上
- 生の果物（加工品は含まない）：3単位/日以上
- 野菜（加工品は含まない）：2単位/日以上
- 魚（特に脂ののった魚）、海産物：170～260g/週以上
- 豆類：小皿3/4杯/週以上
- 赤い肉（牛肉や豚肉）を、白い肉（鶏肉）に置き換える

## 摂取しないことが推奨される食品

- 炭酸飲料（加糖飲料）：コップ1杯（200cc）/日未満
- 甘いもの（ケーキ、クッキー、甘いパンなど）：小さいサイズのもの3個/週未満
- バターやマーガリンなどのスプレッド：小さじ1杯/日未満
- 赤い肉（牛肉や豚肉）や加工肉（ハムやソーセージなど）：85g/日未満

世界一シンプルで  
科学的に証明された  
究極の食事

津川友介  
UCLA 助教授 / 医師

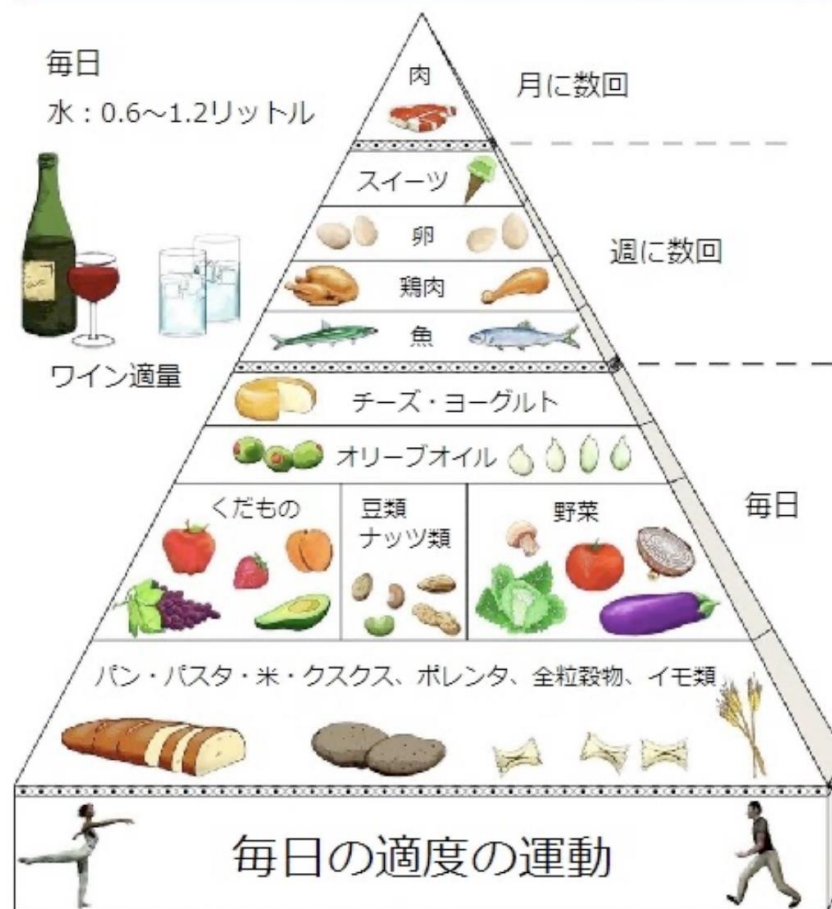
ハーバード大学を籍でUCLA助教授として活動する医師が  
あなたに教える**不動のルール**  
あらゆる食品を  
エビデンスベースで  
5グループに分類  
健康になるための  
「体に良い食品」はこれだけ!

果物 1 単位：バナナ1/2本、オレンジやりんごの小さなもの一個  
野菜 1 単位：葉野菜なら小皿 1 杯、料理された野菜なら小皿1/2杯

Estruch et al. N Engl J Med 368(14): 1279-1290, 2013  
世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事 津川友介著から引用

# 地中海食を取り入れよう！

## 地中海式食事法のピラミッド



# 地中海食で科学的に証明されていること

- ・ 脳卒中や心筋梗塞、糖尿病リスクを減らす
- ・ 乳癌のリスクを減らす
- ・ 肥満の人のダイエットに効果がある
- ・ 大腸癌のリスクを減らす



# 地中海食で科学的に証明されていること

- ・ 脳卒中や心筋梗塞、糖尿病リスクを減らす
- ・ 乳癌のリスクを減らす
- ・ 肥満の人のダイエットに効果がある
- ・ 大腸癌のリスクを減らす

# PREDIMED試験

「Prevención con Dieta Mediterránea  
地中海食による予防」試験

2003/11/1開始 4.8年間実施 6年経過観察

**地中海食による心血管疾患、2型超尿病、うつ**の予防

男性：55～80歳、女性：60～80歳  
CVD罹患(-)でCV危険因子あり  
2型糖尿病、あるいはCV危険因子 $\geq 3$   
N=7,447

対象：心血管型疾患を罹患していない  
2型糖尿病・心血管系疾患が高リスク

# PREDIMET試験 (地中海食の評価)

2003/10-2009/6

男性：55～80歳、女性：60～80歳  
CVD罹患(-)でCV危険因子あり  
2型糖尿病、あるいはCV危険因子 $\geq 3$   
N=7,447

CVD:心血管疾患

R:無作為に割付

R

地中海食+  
オリーブ油1L/w

1

対

地中海食+  
ナッツ30g/d

1

対

低脂肪食

1

Estruch R et al. N Engl J Med 2013;368:1279-90

Sanchez-Villegas A et al. BMC Medicine 2013;11:208

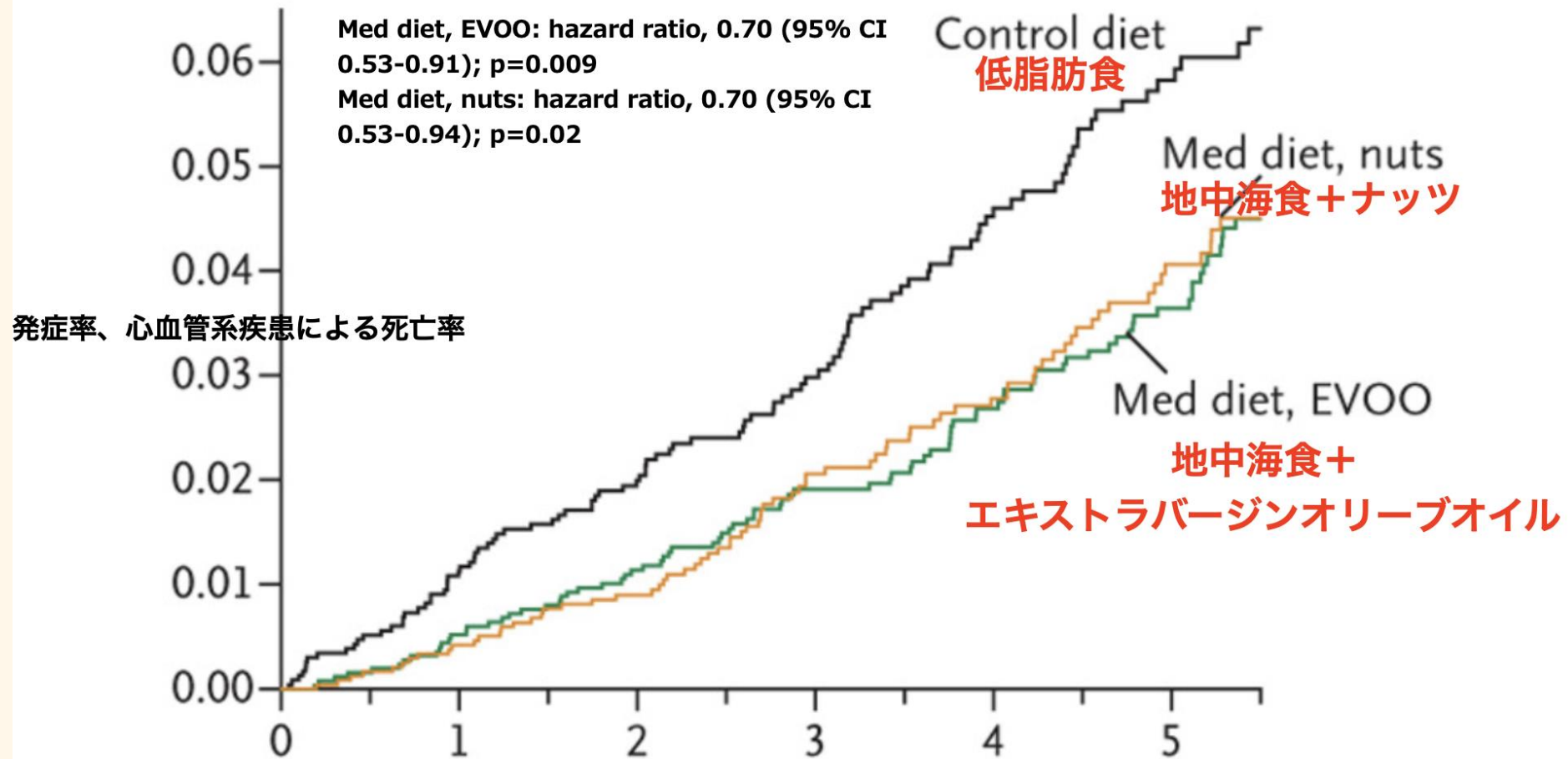
1. 低脂肪食の指導: **Control diet**
2. 地中海食を食べるように指導され、1日あたり30gのミックスナッツ (クルミ15g、ヘーゲルナッツ7.5g、アーモンド7.5g)を支給: **MeDiet+nuts**
3. 地中海食を食べるように指導され、1週間毎に約1リットルのエキストラバージンオリーブオイルを支給: **MeDiet+EVOO**



# 心筋梗塞や脳卒中発症率、心血管系疾患による死亡率

## Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)

Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet.  
Estruch R, et al *N Engl J Med.* 2013 Apr 4;368(14):1279-90.



男性：55～80歳、女性：60～80歳  
CVD罹患(-)でCV危険因子あり  
2型糖尿病、あるいはCV危険因子 $\geq 3$   
N=7,447

CVD:心血管疾患  
R:無作為に割付

R

地中海食+  
オリーブ油1L/w

地中海食+  
ナッツ30g/d

低脂肪食

**心血管イベント30%抑制、II型糖尿病発症52%低下、糖尿病患者のうつ病予防**

Estruch R et al. N Engl J Med 2013;368:1279-90

Sanchez-Villegas A et al. BMC Medicine 2013;11:208

# 地中海食による乳がん発症の予防？

## PREDIMED試験

「Prevención con Dieta Mediterránea  
地中海食による予防」試験

2003/11/1開始 4.8年間実施 6年経過観察

女性：60～80歳  
CVD罹患(-)でCV危険因子あり  
2型糖尿病、あるいはCV危険因子 $\geq 3$   
N=4,282

対象：心血管型疾患を罹患していない  
2型糖尿病・心血管系疾患が高リスク

# PREDIMED試験

女性：60~80歳  
CVD罹患(-)でCV危険因子あり  
2型糖尿病、あるいはCV危険因子 $\geq 3$   
N=4,282

CVD:心血管疾患  
R:無作為に割付

R

地中海食+  
オリーブ油1L/w

地中海食+  
ナッツ30g/d

低脂肪食

**乳がん（浸潤性乳がん）と地中海食の関係を研究**

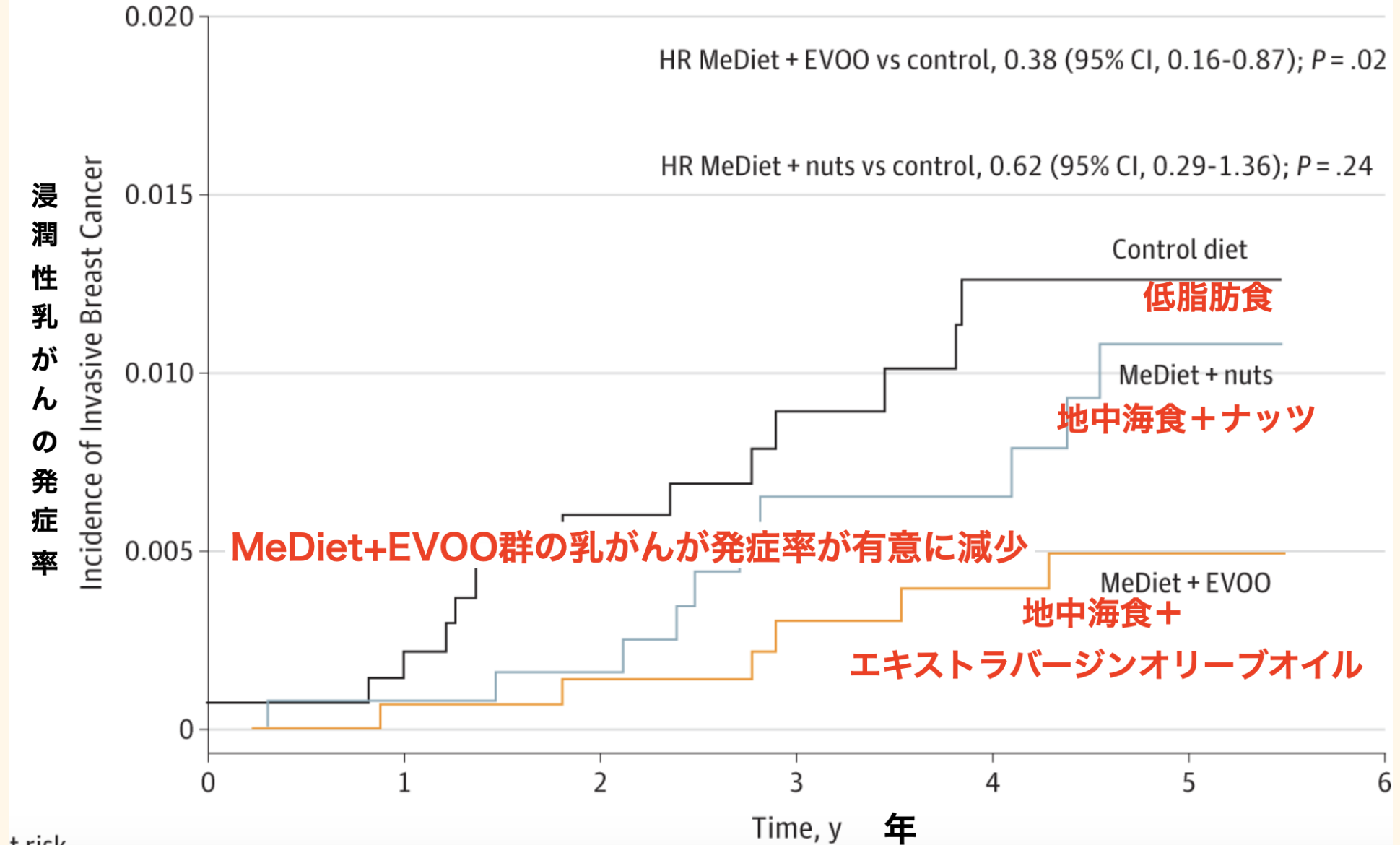
Estruch R et al. N Engl J Med 2013;368:1279-90

Sanchez-Villegas A et al. BMC Medicine 2013;11:208



# 乳がん（浸潤性乳がん）の発症頻度 3群別

JAMA Intern Med. 2015;175(11):1752-1760. doi:10.1001/jamainternmed.2015.4838



# PREDIMED試験

「Prevención con Dieta Mediterránea  
地中海食による予防」試験

2003/11/1開始 4.8年間実施 6年経過観察

**地中海食による乳がん発症の予防**

## 研究の意義

**食生活の影響を見る研究では行われることがない  
無作為比較対照試験で、結果が出た。**

# PREDIMED試験

「Prevención con Dieta Mediterránea  
地中海食による予防」試験

2003/11/1開始 4.8年間実施 6年経過観察

**地中海食による乳がん発症の予防**

## 研究の限界

乳がんはこの試験の第1目標ではなかった。  
ベースラインマンモグラフィが撮られていなかった。  
試験期間で発症した乳がんは35例と少ない。

# 地中海食が病気の予防になるのはなぜ？

- ・ **抗酸化物質を多く摂取できる**

組織や細胞を活性酸素の攻撃を守る。活性酸素はがん発症のリスクファクターや血管の老化の原因となりうる。

- ・ **不飽和脂肪酸を多く摂取できる**

不飽和脂肪酸:魚や植物油に多く含まれる。LDL-Cを下げる  
→心筋梗塞のリスクを下げる。 癌のリスクを下げる。  
飽和脂肪酸：肉の油やバターなど、LDL-Cを上げる。

その他、  
食物繊維を十分に摂る、塩分や糖分が控えめなどの理由が挙げられる。



とはいえ、  
地中海食なんて  
どう取り入れるの？

# 家庭料理に取り入れる地中海食

**オリーブオイル、ナッツ類、魚、野菜と果物を豊富に取り入れ、  
赤い肉を避ける**

# 家庭料理に取り入れる 地中海食

台所deビストロ料理家・料理講師  
石川智佳子先生に聞いた料理のアイデア

- ・ サラダの風味づけにEXオリーブオイル  
やナッツを使う
- ・ 刺身＋オリーブオイルでカルパッチョ風
- ・ 余り野菜をトマト缶と煮てスープにし、  
最後にオリーブオイルをひと回し





イソフラボンの  
摂取にもなります！

フルボディやライトなど  
あってワインのような感じ。  
味も全然違う！！

ちょっと高級なオリーブオイルを買ってみました！



納豆にオリーブオイルと黒胡椒をかけて。  
これも地中海食！



ちなみに・・・

野菜や果物を生活の中にどのように取り入れる？



ジュースで取り入れるのは？



正解：No

果物は糖尿病リスクを下げるが、  
フルーツジュースは糖尿病リスクを上げる。

野菜ジュースが健康に良いという科学的根拠は  
今のところはない。

**野菜や果物は「そのもの」を摂りましょう**



漬物で食べるのは??

正解：No

塩分は高血圧の原因になるだけではなく胃がんの原因となる可能性もある。

**味噌汁や漬物はほどほどに・・・**

# 家庭料理に取り入れる地中海食

美味しく、楽しい食事の中に地中海食を取り入れてみましょう！

体と心の栄養補給

人生の喜び

作ることも食べることも楽しみ！

文化

命の循環

大切な営み

レクリエーション的な要素がある

コミュニケーションの源

交流の場

人生の楽しみ

安心感

食習慣

食事は生活の一部！

ほっとできる時間



<家庭医の仲間達に聞いた「あなたにとっての食事とは」>

# まとめ ~食生活の中でできる乳癌予防~

- ・ **アルコールは控えめに。**

**肥満を避け、身体活動量を増やす生活を心がけましょう**

- ・ **家庭の食事に、地中海食の考えを取り入れてみましょう**

オリーブオイル、ナッツ類、魚、野菜と果物を豊富に取り入れ、赤い肉を避ける

# どんな人がかかりやすいの？

## 「确实」レベル

- ・ 出産経験・授乳経験がない
- ・ 母親、姉妹など  
家族に乳がんになった人がいる
- ・ 乳がんや良性の乳腺疾患に  
なったことがある
- ・ 初産年齢が30歳以上
- ・ 身長が高い
- ・ 肥満である（閉経後）

## 「ほぼ确实」レベル

- ・ 初潮年齢が早い
- ・ 閉経年齢が遅い
- ・ 生まれたときの体重が重い
- ・ 飲酒量が多い
- ・ たばこを吸う
- ・ 肥満である（閉経前）

科学的根拠に基づく乳癌治療ガイドライン2 2015年版

1つも当てはまらなければ 自分は大丈夫



× そんなことはありません！！



**ブレストアウェアネスを意識しながら  
美味しく楽しく、予防を意識した食生活をしていきましょう!**

# ブレストアウェアネス

大切な生活習慣として

「自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、  
乳房を意識して生活する」

- ・ 乳房セルフチェックを月 1 回はする
- ・ 気をつけるべき乳房の変化を知る
- ・ 乳房の変化があれば次の検診を待たず医療機関を受診する
- ・ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

あなたの乳房、意識していますか？



## ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること

「ご飯を食べる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」  
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♥

学校法人聖マリアナ医科大学 乳がん検診啓発団体

Smile Mamma Marianna

