

中村学園大学連携事業講演会が行われました！

平成29年12月10日（日）13：30～中村学園大学連携事業講演会 筑前町コスモスプラザ
講演：「がんを予防する食生活のコツ～

クロダマルを含めた野菜・果物の摂取によるがん予防のメカニズム」

講師：中村学園大学栄養科学部教授 中野 修治 氏

現在中村学園大学では、「食によるがん予防」の研究を行い、野菜・果物に含まれるフィトケミカルの研究で多くの業績を上げ、野菜・果物を5皿食べるという「5ADAY（ファイブ・ア・デイ）」運動を展開しておられます。

～栄養と食の関わり「医食同源」～
「医食同源」とは、病気を治す薬と食べ物とは本来根源を同じくするものであり、日頃から食事に注意することで病気を予防でき、治療に導くことができます。

栄養関連の原因	疾患
エネルギーの摂り過ぎ	肥満、糖尿病、がん、虚血性心疾患
食塩の摂り過ぎ	高血圧、脳卒中、がん
脂肪の摂り過ぎ	肥満、脂質異常症、糖尿病、がん、虚血性心疾患
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足	がん、骨粗しょう症、貧血

生活習慣病は食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった悪しき生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっており、とくに食事は生涯にわたり継続するため、がん、脳卒中、冠動脈疾患といった三大生活習慣病のリスクを上げることが示されています。

日本のがんの現状：がんは死因の第1位 がんの死亡率は増加
2020年には2人に1人ががんで死亡すると推計されています。

【日本人のためのがん予防法：現状において推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法】

1. 喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
2. 飲酒	飲むなら、節度ある飲酒をする
3. 食事	食事は偏らずバランスよく摂る *塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする *野菜や果物不足にならない(野菜350g 果物200g) *加工肉、赤肉(牛・豚・羊など)はとりすぎない *飲食物を熱い状態でとらない
4. 身体活動	日常生活を活動的に過ごす
5. 体重	成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、痩せすぎない)
6. 感染	肝炎ウイルスやピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる
7. がん検診	がんの早期発見(定期検診)

植物性の食物に重点を置いた、健康的な食事を摂りましょう！

5ADAY（ファイブ・ア・デイ）：野菜・果物
1日5皿分（350g）以上の野菜と、200gの果物



