

美容ジャーナリスト 山崎多賀子の

「いきいきキレイ塾」

20

食事の何を大切にしたらいいかがわかる本

病状を悪化させないためには、何を食べたら良くて、何を食べたらいけないの？これはがんになった人の大きな関心事。そこで、乳がん患者さんのアンケートをとり、体に良いレシピとともに、食事に対する諸説をエビデンスから解説した本が出版。その内容を取材しました。

がんをきっかけに、食生活を見直す人はとても多いのではないかしら。なにせ体は食べたものでできている。私も一時、玄米食にしていたことがあった（やっぱり銀シャリが好きなので、今はたまに食べる程度）。体に良いものを食べて抵抗力をつけ、がんになりにくい体づくりをしたいと思うのは当然のこと。がん友のなかには、肉絶ち酒絶ち、完全ベジタリアンになった人も少なくない。がんはとても怖いから、その気持ち、とってもよく理解できます。

ただ巷にある、がんを防ぐ食事についての様々な説、あれらは本当なのだろうか。

NPO法人キャンサーリボンスが企画・編集し



やまざき たかこ 美容ジャーナリスト。05年に乳がんが発覚。聖路加国際病院で毎月メイクセミナーの講師を務めるほか、がん治療中のメイクレッスンや外見サポートの重要性を各地で講演。女性の乳房の健康を応援する会「マンマチアール委員会」(<http://www.chet.gr.jp/mamma/>)で毎月第3水曜日に銀座でセミナーを開催(予約不要、無料)



三輪教子さん

兵庫県西脇市立西脇病院乳腺外科部長、昭和大病院乳腺外科特別研究員、乳がん患者会「はなみずきの会」代表世話人。家政学部食物学科、農学部大学院を経て、医学部で学び医師になる。MDアンダーソンがんセンターでの研修後、チーム医療に携わる。医療者と患者さん、臨床と基礎研究、食と医療の橋渡しを使命と考えて活動する。国内外の学会発表・論文多数

た、『乳がんの人のための日常レシピ』は、乳がん患者のアンケートを元に生まれたレシピ集。薬膳料理研究家の手による色とりどりの養生レシピと、乳がん専門医や野菜のスペシャリスト、管理栄養士などの根拠あるデータを元にした患者へのアドバイスも掲載されている。

今回はこの本の著者の1人である乳がん専門医の三輪教子さんに、がんと食について伺います。三輪さんは大学で栄養学を学んだあと、環境汚染に興味を持ち農学部の大学院で学位を取ってから医学部に入り直して医師になった方。実は、乳がんサバイバーでもあります。

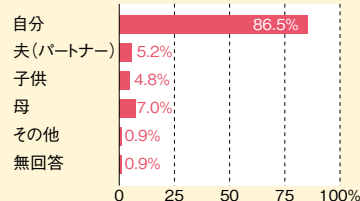


『乳がんの人のための日常レシピ』キャンサーリポズ編、三輪教子ほか著、発行ブックエンド、定価1,600円(税別)

●この本を抽選で3名様にプレゼントします! 巻末のアンケート用紙余白に「レシピ本プレゼント希望」とご記入のうえ、ご返送ください。当選は発送をもって代えさせていただきます

■乳がん治療中の食に関するアンケート

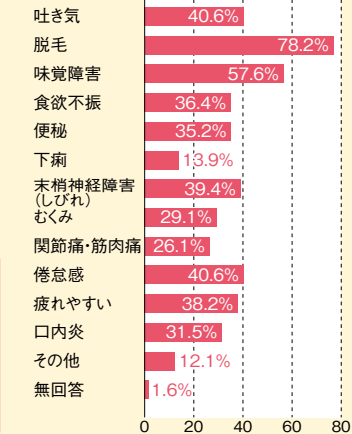
●食事の支度をする人[現在の食習慣について] 複数回答



●食について知りたいこと 自由回答・上位より抜粋

- ・発病しにくい食事とは(がんにいいもの悪いものを知りたい等を含む)
- ・肥満対策
- ・何をどう食べたらいいのか、具体的に
- ・発がん性のある食べ物について
- ・正しい情報とは(情報が多すぎて悩む)
- ・食事と乳がんの関連性(気をつけていたのに発病した)

●副作用で困ったこと[あなたの治療について] 複数回答



(2014年7~9月に全国のリポズハウスを中心に実施した調査より抜粋。サンプル数N=229人)

台所に立つ乳がんサバイバーたちへ 料理による治療効果で後押し

この本は、患者アンケートがベースになっているのが特徴的です。

「アンケートは229名の、抗がん薬治療の経験がある患者さんにご協力いただきました。その結果から、『食生活を改善した』という方がとても多く、『副作用で困ったこと』では、最も多い脱毛を除くと、味覚障害、吐き気、下痢、便秘、口内炎といった消化器系、つまり食事に関する項目が目立って多いことがわかりました。

そして、現在、『食事の支度をする人』という質問では、自分という回答が86.5%とダントツに多く、ほとんど患者さんご本人が食事を作っている実態が見えます。これは働き盛りの女性に多い乳がん患者さんならではの特徴なので、日常レシピをつくることにしました。ちなみに仕事をしている人は42.4%、していない人は53.7%でした」

主婦や1人暮らしの女性は、がん治療中でも

台所に立ちますね。

「体調が悪いときは別ですが、ご自分で日常動作をするということは、体力を蓄えることになり、気分を明るくする効果も期待できるのです。それに、料理というのは、判断と行動の連続です。頭を使い段取りし、手先を使い細かな作業を工夫してやる。それぞれのものが、治療効果をもたらすと私は考えています」

確かに料理は視覚、知覚、味覚、嗅覚、触覚を総動員し、緻密で高度な作業。しかも美味しいものをつくらうと思ったら、嫌なことも一時忘れて、リフレッシュにもなる。

それに今まで時短優先だった料理も、体のためにダシを引いてみたり、旬の野菜にこだわってみたり、新しい発見がありそうです。

乳製品、大豆、肉もダメという 「食への誤解」を解きたかった

何よりも、がんになるとどんなものを食べるか、と良いのか、すごく知りたくなります。

「そうなのです。食について知りたいことの自

■『乳がんの人のための日常レシピ』から 写真提供:株式会社ブックエンド



胃腸にやさしい「キャベツのオリーブオイル味噌和え」



冷えから守る「豚ヒレ肉のロティー栗ときのこのソース」



ほてりを鎮める「しじみとワカメとグリーンオリーブのスープ」

由記述では、「発病しにくい食事とは?」「がん患者に良いもの悪いものを知りたい」が圧倒的に多く過半数をしめていました。また、食生活をどんなふうに変えたかでは、乳製品・肉・大豆製品をやめた、野菜を増やした、薄味にしたという人が目立ち、なかには極端なダイエットに走る人もいます」

がんになりやすい食材については諸説ありますが、実際にはどうなのでしょう?

「野菜をたっぷり取ることは、もちろん身体に良いことと、肥満が再発リスクを上げることは確かですが、それ以外の科学的根拠はどこにもありません。むしろ乳製品や大豆製品は、積極的に取ったほうがリスクを軽減させるというデータがあります。」

また、体の7割近くはタンパク質でできているので、効率よくタンパク質を取り体力をつけるためにも肉は取ったほうがいいのです。肥満は避けなければいけません、極端なダイエットで体の機能を維持できなくなると危険です。

じつは私がこの本で最もやりたかったのは食への誤解を解くことです。患者会に立ち合うと必ず食の質問を受けますが、誤った情報を信じ

ていたり、なかには修行僧のような食生活を送っている方も珍しくないからです。私が、食べて悪いものはありませんよと答えても、納得してもらえないこともあります。

そこで、日本乳癌学会ガイドラインの、しっかりとした根拠のあるデータを示すことで、安心して、楽しく美味しく食べてくださいと伝えたいという思いが強くなりました」

「何を食べても大丈夫」という根拠を知ってもらうだけでもいい

大丈夫と言われても、本当にそうなの? となって、一度信じた思い込みを変えるのは難しい。むしろ、これが良い、悪いと言ってもらったほうが安心できることはあるかもしれない。

「その通りで、それを食べないことがご自身にとって精神的に安心なのでしたら、否定はしません。ただ、何を食べても大丈夫ということを経験したことは大切だと考えていますよ、と伝えることは大切だと考えています。いつか、食への気持ちを变化できたときに、この話を思い出して、安心して好きなものを食べてもらえたらいいなと」

ただ、徹底的に偏った食事になると、そのリスクもあるのではないですか？

「なかにはカルシウム不足で歯がボロボロになってしまった方もおられました。そのような年齢ではないのに歯医者に通っているというので、よく話を聞くと、乳がんと診断されてから2年間、乳製品を含む食べ物を一切絶っていたことがわかりました。きっちりした性格の方で、入院中も朝の牛乳パックも飲まなかったと。骨密度を測ってみたら案の定、非常に低下していたので、根気よく説明し、やっとご自身の状況を理解していただけたのですが、納得までに時間を要する方はいらっしゃいます」

やはり栄養バランスが大切なのですね。

「バランスの良い食事を、という言葉はお題目のように出てきますが、やっぱり大事なのです。それは何かを絶つのではなく、好物の肉や魚、揚げ物を食べていい。ただ野菜やこれまで不足しがちだったものも、がんをきっかけに気づいて、バランスよく食べましょうということなのです。色々食べれば満腹になり、肉や揚げ物を偏って食べ過ぎるということもありません」

人と楽しい時間を過ごす 食は人生の大切な要素だから

乳がんの飲食では唯一、アルコールはリスクを上げるというのはほぼ確実視されていますが、アルコールについてはいかがですか？

「アルコールは量の問題で、日常で飲み過ぎるとリスクは上がります。ただ、お酒が好きな方は、飲むことでリラックスできるという効用もあります。ですから、お酒は適量なら問題ありません。

乳がんの人の食事10カ条

- ① バランスの良い食事
- ② 太りすぎない
- ③ ゆっくり噛んで味わい、腹八分目に
- ④ 口腔ケアをしっかり
- ⑤ 腸の動きを活性化する食事
- ⑥ 楽しく食べる
- ⑦ 旬の素材を賢く選ぶ
- ⑧ 食欲のないときは無理をしない
- ⑨ お酒は飲みすぎない
- ⑩ 毎日軽い運動を

食事は栄養を摂ることだけでなく、だれかと楽しく美味しく摂ることが大切です。そこに多少のお酒があってもリスクに関係しません。

誕生日や特別な日は、大好きな霜降りのお肉を食べても、お酒を普段より多く飲んでも、たまのことなら心配ない。それより食事で人生を楽しむことが重要だとゆるく考えてください」

病状がどの段階でも、人にとって食事は人生を充実させる要素に変わりありません。ちょっときれいに盛り付けて、日々誰かと楽しく食べる。これが大切なのですね。

ところで、味覚障害や口内炎が出たり、食欲がないときはどうしたらいいのですか？

「そんなときは、お菓子でもなんでも、これなら食べられるというものを見つけ、少しでもいいので食べてみてください。食べると胃腸が動くのでそれが食欲の呼び水になりますから」

掲載レシピは、乳がん以外のがん患者さんにも使えます。何を食べていいか迷っているなら、ぜひ手に取ってみてください。

