

アルコールと食道がんの見逃せない関係



アルコール飲料は、世界保健機関の専門組織である国際がん研究機関も確認した発がん性物質で、口腔・咽頭・喉頭・食道・大腸・肝臓など多くのがんを誘発することが分かっています。私の叔父もアルコールが大好きだったのですが、食道がんで他界しました。

人は酒に含まれるアルコールをまずアセトアルデヒドに分解し、さらにアセトアルデヒドを酢酸へと分解して無毒化します。しかし、日本を含む東アジアの人の4割は、アセトアルデヒド分解酵素が生まれつき働かないか、働きが弱いことが分かっています。飲酒量が増えれば、代謝しきれなかったアルコールとアセトアルデヒドが血液に乗って全身を巡ることになります。また、酒を飲むと、喉から食道、胃にかけての粘膜は、酒に含まれるアルコールとアセトアルデヒド、それが溶け込んだ唾液中に直接さらされ続けてしまいます。

アルコールは嗜好品です。適量を守り、楽しく飲んで頂きたいと思いません。適量は1日1合で、週に2日休肝日を作るのが理想です。また、アルコール度数はなるべく低めのものを選び、焼酎やウイスキーは水やお茶で割るのがお勧めです。アルコールを飲み続けるのではなく、合間で水を飲むことは、喉への刺激を和らげるとともに、肝臓の負担も減らす効果があるのでぜひ取り入れて頂きたいと思えます。

また、がんは早期発見が大切です。そのためには、内視鏡(胃カメラ)検査による検診を受けることが強く勧められています。内視鏡検査は胃だけではなく途中に食道も見てもらえるので大きな効果があります。内視鏡検査の増加により、早期に見つかる食道がんが増え、死亡率も低下してきました。ぜひ定期的な検診を取り入れつつ、体に害の少ない飲み方でアルコールとお付き合い頂けたらと思います。

<今週のオススメレシピ♪きゅうりのピリ辛炒め★>

【材料(2人分)】

きゅうり(3本) 牛こま切れ肉(200g) しょうゆ(大さじ1)
酒(大さじ1) 砂糖(小さじ1) 豆板醤(小さじ1) ごま油(小さじ1)

【作り方】

- ①きゅうりはへたを切り、ピーラーでしま目に皮をむく。長さを3等分に切り、縦に4つ割りにしてボウルに入れる。
- ②①に塩(小さじ1/4)を加えてもみ込み、10分ほどおいて水気を絞る。
- ③しょうゆ・酒・砂糖・豆板醤・ごま油を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤③を回し入れて炒め合わせ、全体になじんだら、きゅうりを加える。
- ⑥30秒ほど炒め合わせたら、出来上がり!

※山椒や黒コショウ、煎りゴマなどをかけても美味しいです♪



食塩と動脈硬化

食塩を過剰に摂ると高血圧



になるというのは皆さんご存知だと思いますが、それだけではなく、食塩過多が原因で動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞になるリスクも高まることが分かっています。

動脈硬化とは、心臓から血液を送り出す血管の病気です。全身に酸素と栄養素を届ける血液の通り道である血管は、若い頃は柔軟ですが、加齢や生活習慣によって徐々に劣化し、硬く、破れやすくなります。その大きな原因の1つが、食塩の摂り過ぎです。

食塩を摂取すると、血液中のナトリウム濃度が上昇し、喉が渇きます。水を飲むと、水分が血管の中に入って血液を薄めてくれますが、その分、血液全体の量が増えて血管が膨れ、張り詰めた状態になります。これが高血圧です。

高血圧が慢性化すると、血管の壁は次第に厚くなり、弾力を失ってしまいます。これが動脈硬化です。

動脈硬化になると、血栓(血の塊)ができて細い血管を詰まらせたり、硬くなった血管の一部が破裂したりしやすくなります。前者が心筋梗塞や脳梗塞、後者が脳出血などで、いずれも生命に関わる病気です。また、心臓自体にも大きな負担がかかっているため、心肥大や心不全になる場合もあります。

動脈硬化は、加齢とともに進む老化現象の一つでもあります。高血圧やストレス、喫煙、脂質代謝異常などの要因が二つ以上重なると急速に進行します。

逆に言えば、食塩摂取量を減らして高血圧を防ぐことは、最も簡単にできる「抗加齢策」でもあるのです。倶楽倶楽部には管理栄養士がいます。お一人お一人に合った減塩方法をお教え出来ますので、ぜひ積極的に声かけ下さい。