

## 乳がんの治療中と治療後の食生活

M: 今日は、第1回目のBCネットワーク、医療関係者動画 interview です。2017年最後の12月を飾る『乳がんに関するインタビュー動画』としてお招きしたのは、米国登録栄養士の宮下麻子さんです。宮下さんには、ニューヨーク、ロサンゼルスで、東京なども各地で乳がんの患者さん、経験者さんを対象に栄養の講演をいただいています。今日は、自分自身が、乳がん転移再発患者として12年間それなりに元気で過ごすことができている私が、患者を代表して宮下さんに、治療中を無理なく過ごし、治療後には健康に生きて行く為の栄養のお話を伺って行きたいと思っています。

宮下さん、乳がん治療中と治療後に大切なことはどんなことですか？

A: 乳がんの治療中と治療後、特に大切なことは免疫力を上げることです。そのためには3食バランスよく食べるのが、理想ですが、そうもいかない時があります。何を食べればいいのかご紹介したいと思います。

M: 炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスはやはり大切ですか？

A: 炭水化物は私達のエネルギー源となり、頭を働かせるにも適度な糖分が必要です。たんぱく質は筋肉、骨、皮膚、髪の毛、身体の組織の生成に欠かせません。脂肪は飽和脂肪酸を多く含む食品（動物性食品、特に肉類、乳製品）は質の良い食品を摂取しましょう。不飽和脂肪酸（魚介類、ナッツ類、種実類、オリーブ油、ごま油など）は積極的に摂取しましょう。不飽和脂肪酸にはオメガ3脂肪酸も多く含まれ、頭から足のつま先までに必要な脂肪酸。特に血液をサラサラにしたり、体内の炎症を抑えると言われます。

M: 糖質の取りすぎは良くない、炭水化物は避けるべきなど色々な意見がありますが、やはり避けた方がいいのでしょうか？

A: 炭水化物（糖質＋食物繊維）：穀物・野菜・果物・豆類、海藻類

炭水化物はグルコース（ブドウ糖）として身体の中でエネルギーに変わり、体の機能や身体運動のサポートをします。頭を働かせるにも適度な糖分が必要です。糖分摂取のうち、ケーキやクッキーなどの甘いものは、頻度を少なめに楽しみましょう。できるなら、精製されていない砂糖類で作られたお菓子などを選びましょう。最近

は蜂蜜を甘味に使用し立つスイーツも見られます。清涼飲料水や砂糖の添加された甘いジュース類は避けて、フルーツ 100%のフレッシュ・ジュースを選びましょう。糖分を取りすぎると、血糖値を急速に上げ、疲労の原因にもなりますので、摂り過ぎに注意しましょう。

**M: 精製されていない穀物類を食べるべきですか？**

精製されていない穀物類はビタミンやミネラルが精製された穀物類よりも多く含まれるので、なるべく精製されていない穀物類を摂取するのが理想ですが、胃腸が敏感になっている時は白米をおかゆにしたりして食べると良いでしょう。

・野菜や果物はどれくらい食べればいい？

野菜や果物は色とりどり「白・赤・緑・黄・紫」の種類を1食に全部摂取しなくてもいいので、最低1～2種類は取り入れましょう。果物は1日1個が理想。しかし治療中で何も食べれず果物は食べれるという時は別です。

・食物繊維を多くとるといいと言われますが。

食物繊維は野菜や果物、全粒穀物類、きのこ類、海藻類、豆類、こんにやくに多く含まれます。食物繊維を1～2種類を毎食メニューに取り入れましょう。但し、お腹が緩い時には控えめに。

**M: タンパク質はどれくらい食べればいいのですか？**

2. たんぱく質：肉類、魚介類、卵、豆類、乳製品、ナッツ類、種実類

たんぱく質は筋肉、骨、皮膚、髪の毛、身体の組織の生成に欠かせません。たんぱく質は酵素を作ったり、血液中に酸素を運ぶ役目もするので、体力増進に効果的です。

**M: 赤身肉は食べない方がいいですか？私自身は、乳がんになってすぐは肉系を食べないようにしていましたが、子育てで忙しい時にはお肉を食べないと力、元気が出ず、脂身の少ないお肉を食べていました。**

赤身の肉は避けられがちですが、鉄分がたっぷり含まれているので、体力が出ない時、胃腸の調子が良い時には少量取り入れても大丈夫です。

**M: 体力が落ちていて、胃腸が弱っている時は何を食べたらよいのでしょうか？**

**A:** 脂肪が少ないたんぱく質（脂肪の少ない部分の赤身の肉\*、鶏肉の胸肉、お魚、卵、お豆類、無脂肪分の少ない乳製品）などを毎食取り入れて、力をつけましょう。小腹が空いた時には、ナッツ類、種実類、無脂肪ヨーグルトなどを食べるとよいで

しょう。

M: 乳がんは脂肪の取りすぎも良くないから、低脂肪が勧められていますが、どのように摂取すればいいですか？

A: 脂肪：飽和脂肪酸（動物性食品、特に肉類、乳製品）、不飽和脂肪酸（魚介類、ナッツ類、種実類、オリーブ油、ごま油など）

「脂肪」というと敬遠される方が多いのですが、私たちの身体には欠かせません。身体のエネルギー源や、脂溶性ビタミン(ビタミン A, D, E, K)の吸収を良くします。また、体温調節にも大きな役割を果たします。

M: 脂肪にも色々ありますが、どれがいいですか？

飽和脂肪酸を多く含む食品（動物性食品、特に肉類、乳製品）は質の良い食品を摂取しましょう。不飽和脂肪酸（魚介類、ナッツ類、種実類、オリーブ油、ごま油など）は積極的に摂取しましょう。

M: 最近、オメガ-3 脂肪酸という言葉を目にしますが、こういった栄養素が説明していただけますか？

A: 頭から足のつま先までに必要な脂肪酸。特に血液をサラサラにしたり、体内の炎症を抑えると言われます。サーモンや青魚、くるみ、亜麻仁種を積極的に取りましょう。

M: ビタミン、ミネラルをたくさん取りましょうと言われても、どういう風に取りればいいのでしょうか。または、サプリメントでもいいですか？ビタミンとミネラルはどこから取るのが効率的ですか？

A: ビタミンとミネラル：穀物・野菜・果物・豆類、海藻類、肉類、魚介類、乳製品、卵、ナッツ・種実類

ビタミンとミネラルは私達の身体のスーパースターです。強い骨を作り、目、皮膚、爪、髪の毛健康、そして細胞の機能、成長、発達を正常にするために働きます。

・どれだけ取ればいいのかという話ですが、上記でお話しした炭水化物、タンパク質、脂質をバランス良く摂取するとビタミンとミネラルは摂取できます。野菜や果物にはビタミンやミネラルが多く含まれると理解されている方が多いですが、肉類、魚介類には私達の体にとっても大切な亜鉛や鉄分などのミネラルも豊富です。

## M: サプリメントで摂取できますか？

A: 食事で摂ることをオススメします。サプリメントは補助として摂るべきです。サプリメントからではなく、食べ物から摂取するようにしましょう。ただ、体調が悪く、バランスのよい食事を摂る事が難しければ、サプリメントを使用してもよいと思いますが、医師や専門家と相談してから取りましょう。放射線治療、化学治療中はビタミン C, E, A, D、ミネラルはセレンと亜鉛は避けるべきです。自分の飲んでいるサプリメントの詳細がわからない時は飲むのを止めたほうが良いと思います。

## <がん治療中と治療後に特に必要なビタミン類の説明> (注: この質問事項は動画にはございません)

・ **ビタミン A** 感染症に深く関わり、各機能の粘膜を保護します。また、T細胞、B細胞、サイトカインなどの免疫細胞の働きを活性化するので、発ガン抑制作用としても必要。有害な活性酸素から身体を守る抗酸化作用の効果もある。ビタミン A 欠乏症は免疫障害と感染症に罹るリスクを上げます。

・ **ビタミン B2**: 皮膚や粘膜を強くし、細胞の発育を助けます。特に免疫力低下による肌荒れ、口角炎や口内炎に効果的。

・ **ビタミン B6**: たんぱく質の代謝に関わり、腸内細菌によっても作られるビタミンです。ビタミン B6 が不足すると、T細胞と B細胞などを活動させるのに必要な免疫応答が減少します。サプリメントとしてのビタミン B6 投与は免疫システムを修復させることが可能との研究も出ています。

・ **ビタミン C** 免疫システムの主役の白血球の働きを強化します。コラーゲンを生成するので、血管、皮膚、粘膜、骨を強くし、細胞同士をつなぐ機能を持つので、細胞をしっかり固めるとウイルスの侵入を防いでくれます。また、免疫システムに必要な鉄分や銅の吸収を高め、ヘモグロビンの合成を助けます。発がん性物質のニトロソアミンの生成を抑制するとも言われます。

・ **ビタミン D** カルシウムの吸収に深く関わるビタミン D ですが、紫外線から経たビタミン D は抗菌性の役目をしたり、がん細胞の増殖を抑えたり、免疫細胞の調節をするとも言われています。

・ **ビタミン E** 抗酸化作用が強いため、同じ効力を持つビタミン A と C と摂取する更に効果的。活性酸素から身体を守ってくれるので、老化や生活習慣病を予防。

・ **亜鉛**: DNA やたんぱく質の合成に関与するので、細胞の新生を促進する。免疫システムの細胞に欠かせません。T細胞や他の免疫細胞の機能に影響します。摂り過

ぎも返って免疫機能を抑制するので気をつけましょう。

- ・ **セレン**：甲状腺ホルモンの活性化。いくつかの研究より、セレンの摂取量が足りないと膀胱がん、乳がん、結腸がん、直腸がん、前立腺がんに罹るリスクが高くなると報告されています。前立腺がん予防にはビタミンEと一緒にセレンを取るとよいと言われます。

- ・ **鉄分**：血液生産と酸素を活性化に関わります。健康な血液を作って、免疫細胞を循環させるために必要。

- ・ **銅**：酸素の成分となり、腸から鉄分を吸収し、ヘモグロビンの合成を助けます。体内の活性酸素を抑え、酸化を防止します。

M: がんに勝つためにファイトニュートリエント（植物栄養素）ということを知ったことがあります、栄養素ですか？

5. **ファイトニュートリエント（植物栄養素）は聞いたことがあるけれど・・・**

抗酸化作用を有する植物性の栄養素です。ストレスや紫外線、呼吸からの酸素などによって、体内で生み出される「活性酸素」。ファイトニュートリエントは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの攻撃から身体を守るために白血球が作り出す物質です。体内の余分な活性酸素は酸化し、一度酸化すると、体内では栄養を取り入れないと酸化が進み、身体の細胞が破壊されます。という事は、免疫力が下がり、様々な疾患につながります。活性酸素に対抗するのが抗酸化物質です。

- ・ **どんな食品に含まれるの？**

大豆に含まれるイソフラボン、緑茶に含まれるカテキン、ブルーベリーやぶどうに含まれるアンソチアニン、トマトに含まれるリコピン、カロテノイドなどです。

- ・ 乳がんの良いファイトニュートリエントはある？

2013年の研究で、乳がんに関係するファイトニュートリエントが発表されています。

以下の6つのファイトニュートリエントを日々の食生活に取り入れると、がん細胞の発達を遅くし、他の臓器への浸潤や転移を抑制させると報告されています。

- ・ Curcumin (クルクミン)：ターメリック

- ・ Isoflavones (イソフラボン)：大豆

- ・ Indole-3-carbinol (インドール3カルビノール)：キャベツ、ブロッコリーなどのアブラナ科

- ・ G-phycocyanin (G-フィコシアニン)：スピルナ スピルナとは

- ・ Resveratrol (レスベラトロール)：ぶどう

- ・ Quercetin (ケルセチン)：果物、野菜、特に玉ねぎやりんご

M: 食生活全体で食べる以外に何か気をつけることはありますか？例えば、水分摂取はどれくらい？

A: 化学治療後は、水分摂取を欠かさないように、お水や砂糖のっていない炭酸水を積極的に飲むようにしましょう。十分な水分摂取は吐き気、便秘、疲労や尿路感染症を防ぎます。脱水症状はふらつき、めまいの原因となります。

・ 1日1リットル飲むといい？

1人ひとり体質やその時の身体の調子によるので、何リットル飲みなさいとは言えません。上記にも述べましたが、脱水症状はふらつき、めまい、頭痛の原因になるので、そういう時は水分を摂取しましょう。頻繁にお手洗いに行くときは飲み過ぎているかもしれません。

M: カフェインの入った飲み物は化学治療中は取らない方がいいですか？

A: その時の体調によるとと思いますが、体がだるい時、頭痛やめまいやふらつきがある時はなるべく控えめにする。飲むなら、カフェイン抜きのコーヒー、ほうじ茶、ハーブティー等にしましょう。

お酒については、あまり日本人女性からの質問はないので割愛しましょう。動画とともに、PDFをホームページにアップするファイルには入れておきましょう。

---

A: お酒は治療中は飲酒を控えましょう。治療後、しばらくして、結果が良好であれば、たしなむ程度に飲みましょう。女性のアルコール摂取量は1日10~20g以下と言われますが、10~15g位が理想です。そして、週2~3日は必ず休肝日を作りましょう。以下の表はお酒の量とアルコール量の表記です。

アルコール 10g の量

ビール 250ml (約 5%)

ワイン 100ml (約 12%)

日本酒 0.5合/80ml (約 15%)

焼酎 50ml (約 25%)

ウイスキー・ジンなど 30ml (約 40%)

M: 治療中の食べ方や、料理の工夫で治療中の食事の工夫法などがあれば教えてください。

A: できるだけ食事を抜かさないようにしましょう。果物でもいいので、少しでも体力回復に栄養を体に入れましょう。1回にたくさん食べられなくてもいいので、

1日を通して、少食にして頻度を多くしましょう。

・吐き気や嘔吐で食べれないときは、お食事前後に口をゆすいで、口の中をきれいにするですっきりして、症状が和らぐかもしれません。お食事をするお部屋が暑すぎたり、蒸すような環境は気分を悪くし、食欲が落ちるので、喚起を良くしましょう。

M: 私も化学治療中はよく口内炎になったり、胃腸が弱りました。そういった時の食事の工夫はありますか？

A: 辛い物、酸味の強い物（唐辛子、わさび、生姜、胡椒、酢、レモン）は避けましょう。ただし、添加物の入っていない梅干しは殺菌作用があるので、症状を和らげることもあります。

- ・消化を良くするために、がんばって、ひと口、良く噛むようにしましょう。
- ・疲労感や体力が落ちている時にお料理ができない時は無理せずに、少し元気になって、お料理ができそうな時には座って調理を試みましょう。
- ・気分の良い時にお料理を多めに作って、小分けにして冷凍をしましょう。

例えば、お米を多めに炊いて小分けにして冷凍したものをお湯に入れておかゆを作り、そこに卵や豆腐を入れて、醤油や味噌で味付けすると簡単に栄養価の高い食事ができます。

M: 私自身も化学治療をしていた時には、治療に行く日の数日前に、帰宅してからの食事を作り置きした記憶がありません。治療当日は、なんとなく胃の調子がイマイチになるかもしれないので、事前に自分の分、家族の分を作り置きすると心構えとなって、気持ちよく化学治療を受けることができました。

A: 確かにそうですね。放射線治療や抗がん剤治療などの前の日に帰ってきてから食べられるように消化の良い食材を使ってお弁当を作り、冷蔵庫に入れておきましょう。そして最後に、患者さんに申し上げたいのは、お食事の後、具合が悪くなくても、すぐに横にならずに、少なくとも1時間は椅子に寄りかかるように休みましょう。

M: 宮下さん、特に化学治療を始める前に、今日伺った食事に関する情報を知っておけば、少し軽い気持ちで治療に取り組めると患者さんは思われると思います。今日はありがとうございました。