

● お酒と食道がん

20歳以上の皆さん、お酒は飲まれますか？

お酒は「百薬の長」とも言われ、適量なら健康に良いイメージがあります。確かにお酒を飲むとリラックスできて楽しい時間を過ごすことができます。しかしアルコールはあるがんの原因になることがわかっています。それは食道がんです。

2007年に発表されたWHO（世界保健機関）の評価では、飲酒は食道がんの原因になるとされています。アルコールは体内に入るとアルコール脱水素酵素によってアセトアルデヒドになり、さらにアセトアルデヒドはアセトアルデヒド脱水素酵素によって酢酸に分解されます。そして酢酸は水と二酸化炭素になって体外に排出されます。

アルコールから最初に分解されてできるアセトアルデヒドは発がん性がありますが、日本人はこのアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱い人が多いと言われています。そのため体内にアセトアルデヒドが長時間存在することになり、このことが食道がんを引き起こす原因となります。

アセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱い人は、少しお酒を飲んだだけでも顔が赤くなるなどの反応が出る場合があります。これをフラッシュヤーといいます。

フラッシュヤーの人はお酒に弱いので最初はあまり飲めませんが、それでも仕事上の付き合いなどでお酒を飲み続けるのと耐性ができてお酒が飲めるようになる場合もあります。このようにフラッシュヤーなのに飲めてしまう人が飲酒の習慣を続けることで、高濃度のアセトアルデヒドに長時間さらされることになり、食道がんのリスクが上昇します。

食道がんは早期発見すれば内視鏡で切除することが可能なため、早期発見には内視鏡検査が有効です。特にフラッシュヤーの人で、お酒を飲む機会が多いという人は内視鏡検査をすることをお勧めします。



【岩国市医師会】

カルシウム補給で骨から強く！

ひじきのさわやかサラダ

材料（2人分）

- ・乾燥ヒジキ…6g
- ・鶏ささ身…50g
- ・小松菜…100g
- ・紫玉ネギ…20g

A

- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・ポン酢しょうゆ…大さじ1/2
- ・おろしショウガ…小さじ1/2
- ・塩…少々

●エネルギー 73kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①乾燥ヒジキは15分ほど水につけて戻し、水気を切る。紫玉ネギは縦に薄切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々(分量外)を加え、小松菜をさっとゆでる。すぐに冷水に取って水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ③②と同じ湯を弱めの中火にかけ、鶏ささ身を4分ゆでる。ざるに上げて粗熱を取り食べやすく割く。ヒジキをさっとゆで、ざるに上げておく。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、②と③、紫玉ネギを加えてあえる。

★ひとことポイント★

ヒジキや小松菜にはカルシウムが多く含まれており、鶏ささ身やツナ缶などのタンパク質や干しシイタケやサケなどのビタミンDと一緒に取ると吸収率が高まります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会