



第 6 回ももはな会



🌸 開催日時：平成 31 年 3 月 9 日（土）14：00～16：30

🌸 講演・演者：

- ① 「パンケーキに関する栄養学」(株)LEOC ACD 本部急性期医療食事開発本部次長 濱松明香先生
「米粉を使ったパンケーキ作り」実演・指導 //
- ② 「乳がんと食事について」 井上記念病院 乳腺外科医長 椎名伸充先生

①「パンケーキに関する栄養学」

1. パンケーキとは 🤔

フライパンで焼いたケーキ。ホットケーキはパンケーキの一つ。

- ・厚みがある→“ホットケーキ”
- ・薄いもの→“パンケーキ”



2. 小麦粉と米粉の違い

(*_^*) **米粉のうれしい！**

- ・ グルテンが含まれていない（混ぜすぎても OK！）
- ・ ダマになりにくい（ホワイトソースが作りやすい！）*シチュー、ドリアなど
- ・ 吸脂率は小麦粉 50%、米粉 30%でヘルシー（うれしい！！）

(T_T) **米粉のかなしい**

- ・ 価格が少しお高め
- ・ 用途により沈みやすい



3. 砂糖とは 🤔

🌸 ブドウ糖＝体のエネルギー源

🌸 原料サトウキビの種類



- ・ 上白糖：甘味のみ抽出した生成砂糖。ミネラル・ビタミン等必要な栄養素も取り除かれている
- ・ きび糖：精製した液を煮詰めたもの。ミネラル・カルシウム等の栄養素が残っている
- ・ 黒砂糖：サトウキビのしぼり汁を精製しないで煮詰めたもの。砂糖の中では栄養素を多く含む種類。独特のコクや渋みがあり、色・味共に影響を与える

4. 脂質制限のポイント

🌸 調理方法

揚げ物は避け、フライパンを使用し揚げ焼きにすると良い。また、蒸す・煮る方法で加熱すると、素材の旨味が UP し、減塩効果が得られる！



🌸 食材

- ・ 肉：鶏肉の脂身は栄養分が含まれていないため落とした方が良い。もも肉 1 枚の脂身を取り除くことで 100 kcal CUT 出来る！豚肉は脂身にビタミン B が含まれているため、適量摂取がおすすめ！また、バラ肉ではなく、赤身を選ぶとより良い。
- ・ 魚：白身魚は比較的低脂質

②「乳がんと食事について」

1. 乳がんの良い食べ物

2108年の乳癌診療ガイドラインから「**非でんぷん野菜**」「**食べ物に含まれるカロテノイド**」「**カルシウムを多く含む食事**」「**大豆食品**」は、乳がん予防の可能性があるとされており、緑黄色野菜や乳製品、魚類、大豆食品などをお勧めします。



あくまで食品に含まれるレベルの話であり、サプリメントなど高用量になると、どのように作用するか不明であり、お勧めしません

<カルテノイドとは>

人が摂取しているカルテノイドとして、 β -カロテン（にんじん）、 β -クリプトキサンチン（みかん）、ルテイン（ほうれんそう）、リコペン（とまと）、 α -カロテン（のり）、ゼアキサンチン（パプリカ）、アスタキサンチン（サケ）などがあります。

2. 2015年米国より「**血中カロテノイドが高い人は低い人と比べて23%乳がんの発症が低下しており、再発も有意に少なかった**」と報告された。更に翌2016年には欧州より「**野菜摂取量が多い人（約400g）は13%乳がんの発症が低下した**」と発表された。これらの報告を受け、本邦の乳癌診療ガイドライン2018年版より野菜摂取やカロテノイドが乳がんの発症予防の「可能性あり」と改訂されました。彩り豊かな食事で乳癌を予防しましょう！

3. 乳がんのリスクを上げるもの

⊗ **「アルコール」** 例えばビール 350ml を毎日摂取すると、そのリスクは23%上昇、1日おきだと4%上昇とほぼ変わらない為、お酒が好きな人も休肝日を取るよう心がけましょう



⊗ **閉経後の「肥満」** 脂分だけ減らすのではなく、糖分も含めた総カロリーに注意しましょう

【日本人の乳癌罹患率の推移】乳がん診療ガイドライン 2015

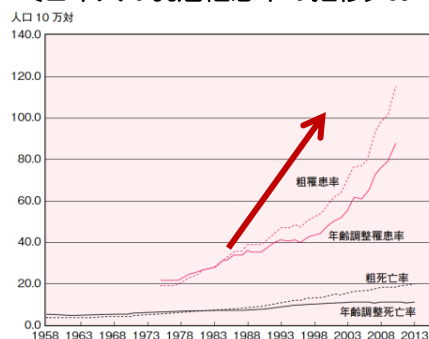


図1 乳癌罹患率、死亡率の年次推移
資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

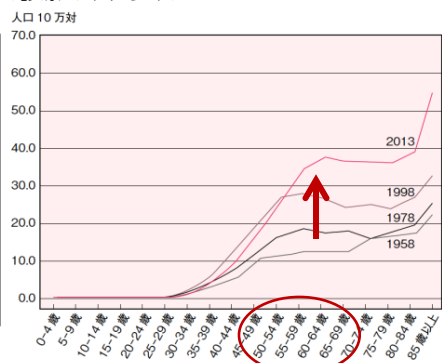
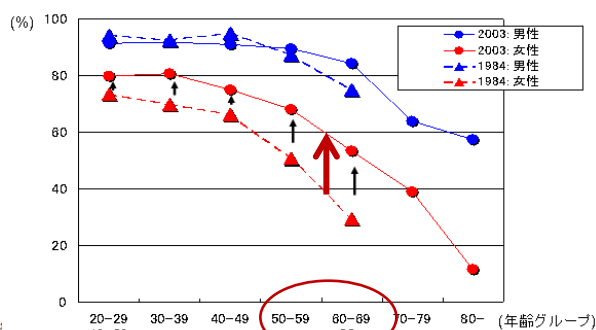


図2 年齢階級別乳癌死亡率の推移
資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

【年齢別飲酒者割合の変化】



成人の飲酒実態と関連問題の予防について（厚生労働省）

乳癌罹患率は30年前と比較して約3倍に増加しており、50-60歳代では増加率が高い。興味深いことに日本人女性の飲酒者の割合も50年前と比較して約3倍に増加しており、特に50-60歳代の飲酒者の増加率が高い。