

*****2012. 07.20*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第166号

アジ・サバを多く食べる人、肝臓がんなりにくい



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
昨年3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2012. 07.20*****

短編（科学のよもやま話）第166号

アジ・サバを多く食べる人、肝臓がんなりにくい

◎読売新聞（「ヨミドクター」2012年6月8日）の記事の紹介。

○記事のタイトル

アジ・サバを多く食べる人、肝臓がんなりにくい

○記事の内容

アジやサバなどの青魚をたくさん食べる人ほど肝臓がんの発症リスクが低いことが、国立がん研究センターの調査でわかった。

7日、発表した。脂に含まれる不飽和脂肪酸がリスクを下けている可能性があるという。

岩手、茨城、大阪、沖縄など9府県在住の45～74歳の男女約9万人を、1995年、98～2008年に追跡調査した。このうち肝臓がんになったのは398人。魚介類とそれに含まれる不飽和脂肪酸の摂取量をアンケートから推定し、肝臓がんの発症リスクとの関係を調べた。

不飽和脂肪酸を多く含む8種類の魚(サケ、マス、アジ、イワシ、タイ、サンマ、サバ、ウナギ)で見ると、1日当たり約70・6グラムを食べる人のグループは、約9・6グラムのグループに比べ、発症リスクは36%低かった。

◎来週からの新シリーズについて

「アブラの種類と、その健康に良い取り方」と題して4回シリーズでお伝えいたします。

253号 4回シリーズの1回目(7月27日発行)

1. 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

短編(科学のよもやま話)第166号(8月3日発行)

◎青魚を毎日食べて認知症予防に効果

254号 4回シリーズの2回目(8月10日発行)

2. 健康にとって、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、「中立のアブラ」

短編(科学のよもやま話)第167号(8月17日発行)

◎マーガリン(トランス脂肪酸)を食べると病気になる?

255号 4回シリーズの3回目(8月24日発行)

3. 市販されているアブラについて

短編(科学のよもやま話)第168号(8月31日発行)

◎マーガリンは、どのくらい食べられているのか

256号 4回シリーズの4回目(9月7日発行)

4. 結論です

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]—
—[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====