

はじめに

現在の日本では、乳がんになる人も乳がんによって死亡する人も、年々確実に増加しています。乳がんによる死亡者数は、この40年で5倍にも増加しています。ただし、幸いなことに乳がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ90%以上が完治します。それだけに、普段からセルフチェックを怠らず、40歳を過ぎたら1年に一度は乳がん検診を受けて、早期発見に努めることが大切です。

最近の調査・研究で、乳がんを予防したり、かかった後の療養生活を充実させるためには、食生活の改善が重要であることがわかってきました。

乳がん発生の危険因子となるのは、カロリーのとりすぎによる肥満、肉類の食べすぎやアルコールのとりすぎなどです。そして、青魚に多く含まれる脂肪酸、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）、ビタミンD、カルシウム、穀物由来の食物繊維、大豆や豆腐などの大豆製品などの過度の摂取が、乳がん予防にメリットがあることが報告されています。

そこで本書では、栄養バランスのとれた食事という食生活の基本を踏まえたうえで、乳がんを予防し、また健康な療養生活に役立つレシピを6つのカテゴリーに分けて紹介しています。これらのレシピが、みなさまの一助になれば幸いです。

二〇一二年 十月

順天堂大学医学部附属順天堂医院 乳腺科教授

齊藤 光江