

# ファストフード漬けの 食生活は腸の病気の温床

## ファストフードの 何がどう悪いのか？

ハンバーガーに代表されるファストフードは手軽で比較的安価な割に満足感が得られやすく、つつい常食してしまいがちです。でも、腸にとってファストフードは、実はかなりの問題児。そのことは十分理解したうえで、つき合い方を決めたほうがいいでしょう。

ファストフードの最大の問題点は、その栄養バランスの悪さ。高

カロリー、高脂肪であるうえに、野菜類は申し訳程度のレタスや油で揚げたポテトのみ……、これで腸の健康を保つのは至難の業です。

たとえば大腸がんの予防のためには、脂肪の摂取量は、成人の場合、1日50g程度が理想とされていますが、ハンバーガーの脂肪分は1個で約40g。ポテトをセットでつけければ、それだけで大幅な脂肪の過剰摂取になってしまうのです。

また、先にお話ししたように、ハンバーガーに使われている牛の赤身肉は、それ自体、大腸がんの

リスクを高める食品。

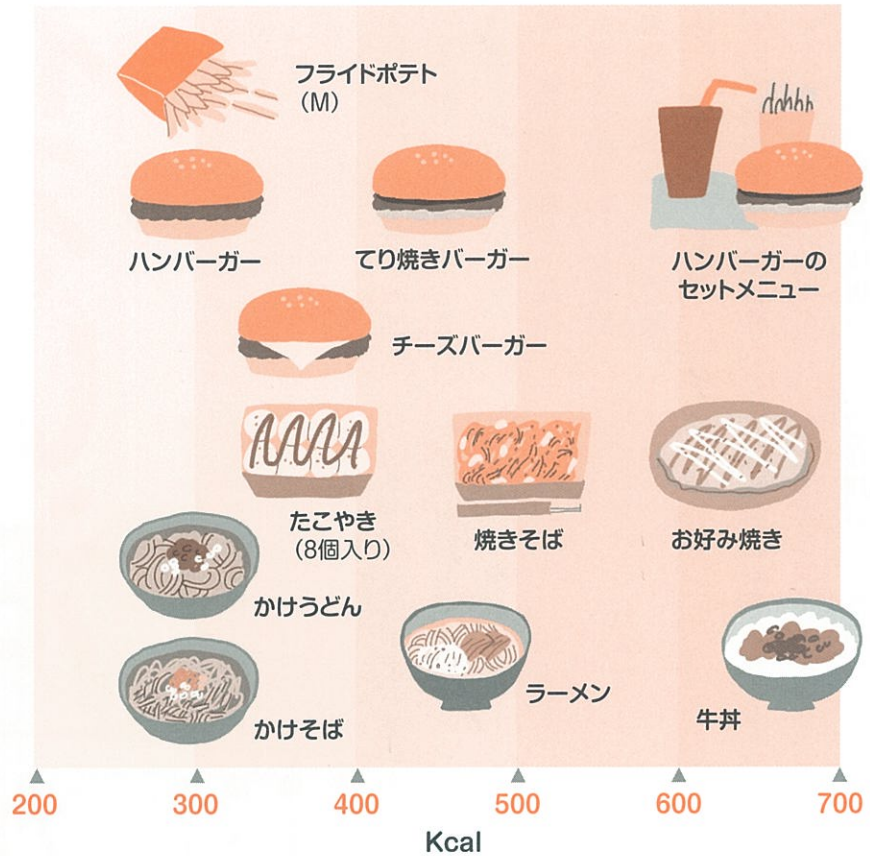
すでにアメリカでは、大腸がんがひじょうに多い原因の一つとしてファストフードが挙げられており、最近の研究では、潰瘍性大腸炎やクローン病のリスクにも指摘されているのです。

## ファストフードと 賢くつき合う方法

とはいえ、いきなりファストフードとさっぱり縁を切るのがむずかしい人も多いと思います。そこで、

## ファストフードのエネルギー (カロリー)

ファストフードは高脂肪で食物繊維が少なく、大腸がんの原因になる赤身肉も使用している



少しでも腸への負担を和らげるファストフードとのつき合い方を考えてみましょう。

まず、ハンバーガーを選ぶときは、揚げ物やマヨネーズをたっぷり使ったものを極力避ける。メニューにサラダや野菜スープがあればできるだけ頼む。総カロリーを抑えるために、ポテトは脂の吸収量が多い細いものより太めのもの、ドリンクは無糖のものを選ぶ、などを心がけてみてください。

最近では、多くのファストフード店がホームページで商品のカロリーや使用している材料などを公開しています。こういった情報をあらかじめチェックしておき、参考にしてみるのもよいでしょう。