



がん予防の食生活

がんは、毎日の生活習慣が大きく関わっている病気です。まずは食生活を見直し、少しでもがんへのリスクを減らしましょう。

がん予防の食生活 5 つのポイント

① バランスの良い食事を

主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。また、なるべく加工食品を控え、熱すぎるものは冷まし、焦げた部分は避けて食べるようにしましょう。

② 野菜と果物は少なくとも 1 日 400g

野菜は毎食(野菜小鉢 1 日 5 皿)、果物は 1 日 1 皿程度食べましょう。野菜に含まれる複数の栄養素ががんリスクを減らすといわれています。

③ 塩分は控え目に！

塩辛い食品の摂りすぎは、胃がんのリスクを高めます。塩分は、1 日男性 8 g 未満、女性 7 g 未満に抑えましょう。

④ 脂肪の摂りすぎに注意

赤肉(牛、豚、羊)や食品加工肉、乳製品などの動物性脂肪の摂りすぎは、大腸がんや乳がんのリスクを高めます。

⑤ 飲酒は適量を

胃や小腸で吸収されたアルコールは、肝臓で発がん性のあるアセトアルデヒドに分解されます。日本人にはアセトアルデヒドを分解する能力が弱い人が多く、男性より女性の方が弱い人が多いです。多量飲酒を避け、適量飲酒を心がけましょう。

アルコールの適正量

日本酒・・・180ml(1 合)
ビール・・・500ml(中ビン 1 本)
ワイン・・・200ml(グラス 2 杯)
焼酎(25 度)・・・110ml(0.6 合)

★がん予防におすすめの食材★

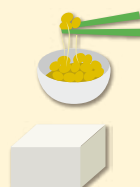
青魚

EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を含む魚油は、がん予防に有効です。



大豆製品

大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似ており、乳がん予防に効果があるといわれています。



食生活以外にも気をつけたいこと

適度な運動を

日常の活動量が多い人は、発がんのリスクが低くなるといわれています。特に女性は、身体活動量が少ないと閉経後の乳がん、結腸がん、子宮体がんのリスクが高まります。



適正体重を維持

太りすぎると、がんのリスクが高く、またやせすぎるのも栄養不足による免疫力低下により、がんのリスクが増加するといわれています。



喫煙厳禁

たばこに含まれる多くの発がん物質はまず肺に入りますが、その後肺から血流に乗って全身を巡り、さまざまな部位でがんのリスクを高めます。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前 9 時～11 時/午後 1 時～4 時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666