

# 知って得する健康コラム～がんを防ぐための新12か条～ 【4条 バランスのとれた食生活を】

## がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
  - 2条 他人のたばこの煙を避ける
  - 3条 お酒はほどほどに
  - 4条 バランスのとれた食生活を**
  - 5条 塩辛い食品は控えめに
  - 6条 野菜や果物は不足にならないように
  - 7条 適度に運動
  - 8条 適切な体重維持
  - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
  - 10条 定期的ながん検診を
  - 11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
  - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
- 公益財団法人 がん研究振興財団

### ▶がんのリスクを上げる食べ物

原因となる食材・飲み物	なりやすいがんの種類
アルコール	肝臓がん、大腸がん、乳がん、肺がん、食道がん
塩分	胃がん
加工肉 (ハム、ウインナー、など)	大腸がん、乳がん

減塩は高血圧の予防に効果的です。高血圧は万病のもとと言われています。胃がんだけでなく高血圧を予防することで、生活習慣病などの病気のリスクが低くなります。

#### 【1日の塩分目安量】

男性 7.5g未満 / 女性 6.5g未満  
血圧が高い方 6.0g 未満  
(日本人の食事摂取基準より)



※減塩レシピを偶数月の広報に掲載しています。

簡単においしく作れるのでぜひ参考してみてください。

### ▶がんを防ぐための食事 ～旬の野菜で健康に～

一汁三菜のバランスの良い食事が一番良いとされています。厚生労働省策定の「健康日本21」では1日350gの野菜をとることを目標にしています。野菜をたくさん食べるとがんだけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの病気の予防にもなります。

旬の野菜は栄養価が高く、新鮮でおいしいのが特徴です。夏野菜はカリウムを多く含むため、体内の余分な塩分を排出し、熱を外に出す働きがあります。旬の食材を旬の時期に食べることで、その時期に必要な栄養を取り入れることができます。

>> 8月号は、「5条 塩辛い食品は控えめに」について掲載します

### ▶食事はがんの発生と関連があります。

日頃の食生活・食習慣ががんの原因になることがあります。「塩分のとりすぎ」「野菜や果物の摂取不足」「熱すぎる飲み物や食べ物のとりすぎ」はがんのリスクを上げる可能性があります。

毎日の食事内容を見直し、よりよい食習慣を身につけましょう。

