

知って得する健康コラム～がんを防ぐための新12か条～ 【6条 野菜や果物は不足にならないように】

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

野菜や果物を食べていますか？

野菜や果物の摂取不足により、食道がんのリスクが高まることが分かっています。他にも胃がんや肺がんのリスクが増加する可能性があります。



野菜や果物を毎日の食事に取り入れることでがんだけでなく、生活習慣病（脳卒中や心筋梗塞など）の予防にもつながります。

野菜や果物の摂取量の目安について

**1日400g
(野菜+果物)を目安に**



厚生労働省が策定した「健康日本21」では1日に350gの野菜をとることを目標としています。野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらい食べると、野菜・果物を400gほどとることができます。



Q. サプリメントや栄養補助食品で栄養を摂取してもいいのですか？

A. 生の野菜や果物には様々なビタミンやミネラルが含まれていますが、サプリメントや栄養補助食品では多様な栄養素とその相互作用までを体内に取り入れることはできません。野菜や果物の代わりにはならないため、あくまで補助的なものとして使いましょう。

Q. 野菜や果物に含まれる栄養の何がよいのですか？

A. 野菜や果物にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCや緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発がん物質が作られるのを阻止する働きがあります。食物繊維は整腸作用、血糖値上昇抑制、コレステロールの低下などの効果があります。野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻など、特に種や皮ごと食べるもの、歯ごたえのあるもの、ぬめりのある食べ物に多く含まれます。

>> 10月号は、「7条 適度に運動」について掲載します