

がんを遠ざける食生活

科学的根拠のあるがん予防の食べ方は「バランスよく食べる」「野菜や果物を食べる」「食塩を控えめにする」などです。そのような食生活を心掛ければ生活習慣病の予防にも効果的です。ぜひ、毎日心掛けてください。

【バランスの良い食事をする】

毎食ごとに**主食**・**主菜**・**副菜**の3つの料理を揃えるようにしましょう。**主食**・**主菜**・**副菜**の3つの料理を揃えることで栄養バランスの偏りがなくなります。バランスの良い食生活を送ることが、結果的にがん予防や健康長寿につながります。

主菜 1食1皿

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質の供給源

【1食の目安量】

肉や魚・・・80g程度
豆腐・・・1/2丁程度
卵・・・1個



副菜 1食1皿～2皿

野菜、きのこ、海藻を使った料理
汁物、牛乳、乳製品、果物など



ビタミン、ミネラル、食物繊維を補うことができる

主食 お替り無用

米、パン、麺などの穀類
主に炭水化物によるエネルギー供給源



【1食の目安量】

ごはん・・・150g
食パン6枚切り・・・1.5枚

栄養バランスのとれた過不足ない

適量の食事を心がけましょう

【野菜や果物をとる】

野菜や果物に含まれる成分には、抗酸化作用や体内で発がん性物質の解毒を促進する作用があります。なかでも、喫煙者や飲酒者はその効果が大きく、積極的に食べることが勧められています。

- 野菜は1日350g以上（小鉢の野菜の料理なら5皿分）は食べましょう

《 1日の野菜の目安 》



味噌汁



サラダ



ほうれん草のお浸し

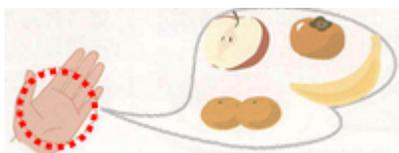


小松菜の煮浸し



酢の物

- 果物は1日片手1杯分が目安



【食塩を控えめにする】

塩分を摂り過ぎると、胃酸から胃を保護する粘液を溶かして胃粘膜が炎症を起こし、胃がんが発生しやすくなります。また、減塩はがんの予防だけでなく高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

《 食べ方で減塩する 》

● 麺類の汁は飲み干さない



汁を半分残す
→食塩摂取量は約3g
汁を全部飲み干す
→食塩摂取量は約5g

● 外食や市販の惣菜、レトルト食品は控える



栄養成分表をチェックして
塩分相当量の少ないもの
を選ぶようにする

● 何にでも、しょうゆをかけない

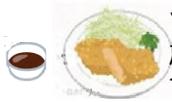


調味料は味をみてから
使うようにする

● 塩分の多いものはとらない



● 「かける」→「つける」にする



ソースの場合
たっぷりかける(18g・大さじ1杯)で約1.0g
つけながら食べる(9g・大さじ1/2)で約0.5g

➡ 使用する調味料が半分になれば、
塩分量も半分になります

《 調理で減塩する 》

● スパイスを活用する

スパイス類(胡椒、唐辛子、カレー粉、山椒など)は香りとともに、ピリッとした刺激があります

● 香味野菜を活用する

香味野菜(ねぎ、にんにく、しょうがなど)は独特の風味や辛みがあります

● 酸味を活用する

酸味(酢やかんぎつ類など)は塩辛さ、甘みなど食材の美味しさを引き出してくれます

● 種実類を活用する

種実類(ごま、くるみなど)はコクが加わり満足感もUPします

● 牛乳・乳製品を活用する(乳和食)

牛乳・乳製品の旨みとコクを活用すれば、調味料の量を減らせます

【熱い飲み物、食べ物は控える】

熱い飲食物は、食道の粘膜を傷つけるので食道がんのリスクをあげます。熱いお茶やコーヒーが好きな人は、なるべく冷まして飲むようにしましょう。

《 適正体重を維持しよう! 》

これまでの研究から、男性BMI21.0~26.9でがんのリスクが低く、女性BMI21.0~24.9で死亡のリスクが低いことが示されています。

◆ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



太りすぎ、
痩せすぎ注意!