

健康だより (がん予防)②

<食生活とがん予防>

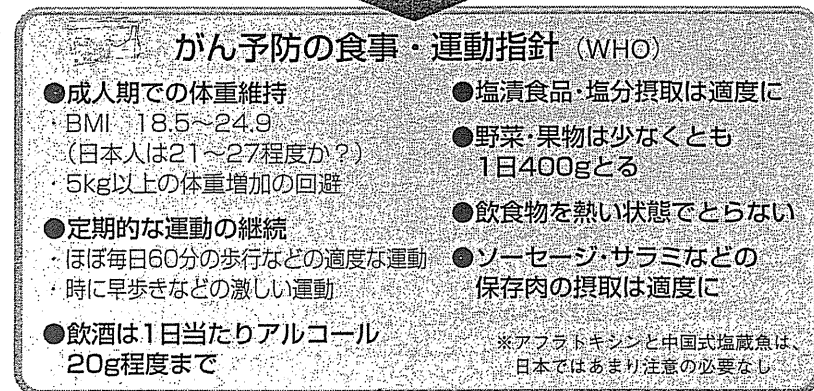
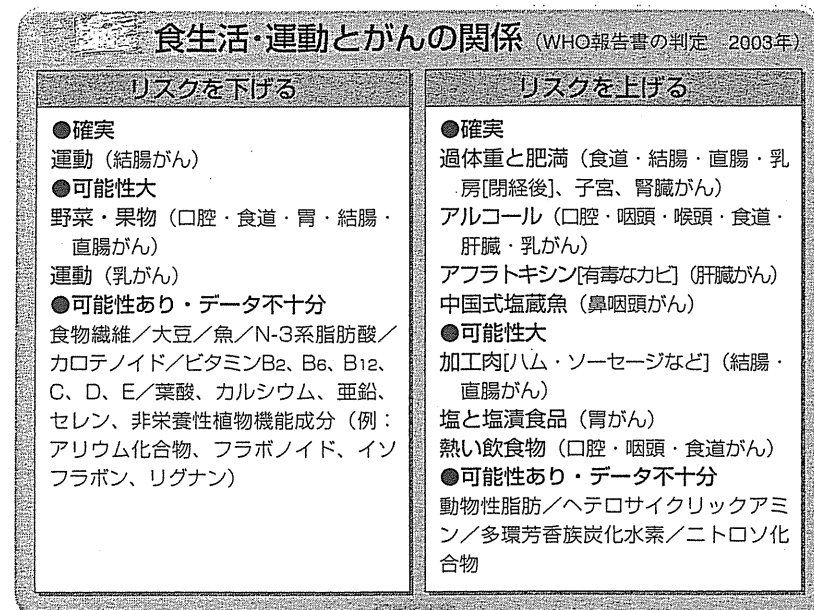
1月号でお伝えしている「がん予防指針」8項目のうち、4項目が食生活に関するものです。

がんの原因の3割は食習慣にあるといわれており、予防法の中でも、すぐに実践出来るものですから、毎日の食生活の中に取り入れましょう。

世の中には「これを食べれば、がんを防げる」といったような情報があふれ混乱してしまいます。

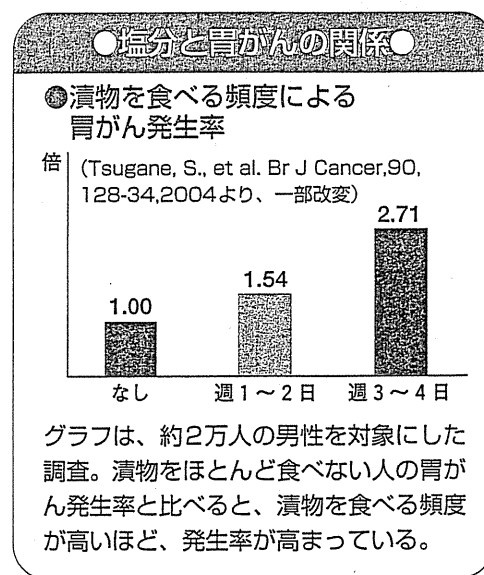
食べ物とがんについての多くの研究が世界中で続いているなかで、現状では、WHOが2003年に出した報告書の内容が、科学的に確認された予防対策といわれています。

個々の栄養素に目を向けるよりいろんな食品を何でも食べたほうが良いという結論に落ちつきそうです



① 食塩の取りすぎは、胃がんになりやすい

胃がんは胃の粘膜が傷つくことで発生しやすくなり、その原因となるのが塩蔵魚や漬物などの高塩分食品の摂取です。日本食の欠点ですが、和食は世界が認めた健康食、食塩を減らす工夫をしましょう。食塩の目標は1日10g以下。現在日本人の1日の平均食塩摂取量は約12gです。約2g減らす努力が必要です。



●食塩2gの目安●

食品の量	食塩
食塩(2つまみ)	2.0g
しょうゆ(小さじ2杯)	2.0g
みそ汁(おわん1杯)	2.0g
たくあん(2~3切れ)	2.0g
いか塩辛(30g)	2.1g
梅干し(1個)	2.5g



② 野菜と果物をバランスよく取る

世界中の研究によって、野菜や果物を食べる量が少ないとがんになりやすいということがわかっています。

(「ほとんど食べない人」では胃がんのリスクが高い)

旬の新鮮な野菜を毎日、出来れば多種類、楽しんで食べるのが大切です。

量については、1日400gが目標ですが、通常の食事をしていれば難しい目標ではありません。外食などで野菜が少ないときはサラダを追加するなどの工夫をしましょう。

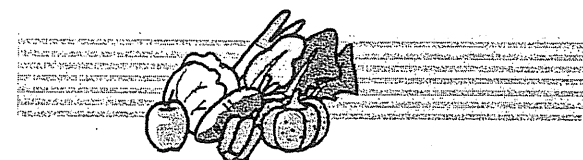
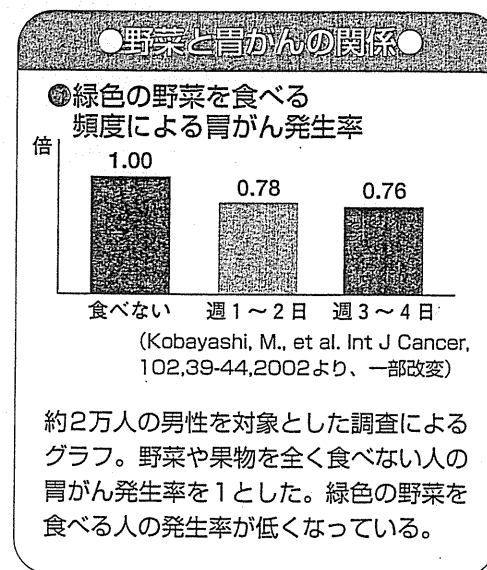
③ 熱いものは冷ましてから食べ、やけどによる炎症を防ぐ

熱いものの飲食は口の中や、のど、食道の粘膜を傷つけがんになりやすくなります。

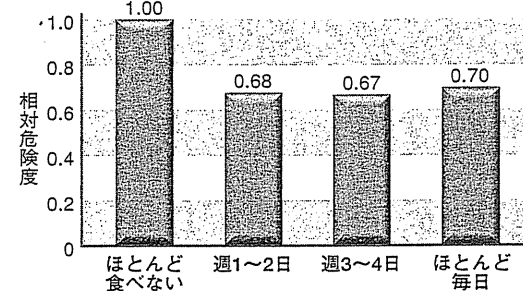
④ アルコールを飲み過ぎない

アルコールは、食道や胃の粘膜を傷つけ、がんのリスクを上げる確実な要因です。

1日の摂取量は、ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合程度までにしましょう。



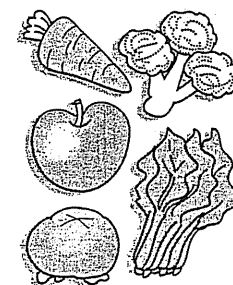
果物の摂取頻度と胃がん罹患リスク



●野菜と果物の量の目安●

サラダ[生野菜](両手いっぱい)	120g
にんじん(中1本)	200g
ブロッコリ(1株)	200g
ほうれん草(1束)	300g
りんご(1個)	300g
梨(1個)	200g
柿(1個)	200g

1つの食品だけでなく、さまざまな種類の野菜や果物から、バランスよくとることが大切。1日合計で400g以上とることを目標にする。



今回は運動とがん予防についてお届けします