

1 植物性食品を中心に、 多様な食物を摂るようにしましょう

いろいろな種類の野菜や果物、豆類や精製度をなるべく抑えた穀類などを利用した献立が勧められています。

2 自分の適正体重を知り、 維持するようところがけましょう

肥満の度合いを表す体格指数 (BMI:ビー・エム・アイといいます) を用いて適正体重を計算します。BMIは21~23の範囲が適正とされ、日本人では25以上が肥満と判定されます。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} / \{\text{身長 (m)}\}^2$$

例) 身長155cm 体重59Kgの場合
BMI=59÷(1.55×1.55)=24.6

3 身体をよく動かしましょう

身体をたくさん動かすことでエネルギーを消費し、新陳代謝を活発にします。運動することによって、特に結腸がんのリスクが低下することが明らかにされています。また最近では、肺がんや乳がんのリスクも下げるとい研究報告もされています。

4 いろいろな野菜や果物をたくさん食べるようにしましょう

1日400~800g、または5品目以上のいろいろな種類の野菜や果物を食べることが勧められています。しかし、果物を食べすぎると肥満につながるので要注意です。

簡単な野菜の摂り方のヒント

★毎食必ず何か野菜を!
時間がない時には野菜ジュースでもOK

★外食のときは少しでも野菜の多いメニューを

★みそ汁やスープは具だくさんに

★弁当など外で食事を買うときにはおひたしなど惣菜パックを1品

★鍋料理には野菜をたっぷり



健康な生活のために

がん予防の14カ条

世界がん研究基金が食生活とがんについての研究結果を「がん予防のための14カ条」として世界に勧告しています。食生活の改善によって約30~40%のがんを予防することができるかと推定されています。この14カ条をみなさまの生活の中に取り入れ、がん予防に役立てましょう!

<がん予防に重要度が高い順番で並べられています>

5 総エネルギーの45~60%を植物性食品から摂るようにしましょう

いろいろな種類の穀物、豆類、根菜類、イモ類などで精製度の低いもの (胚芽米や玄米、全粒粉のパンなど) を選んで1日に600~800g食べることが勧められています。

6 アルコールは控えめに

酒の飲み過ぎはがんのリスクを増大させるので勧められません。1日平均で男性は2ドリンク、女性は1ドリンク以内が適量です。男女で適量が違うのは、男性の方が心臓病になりやすく、少量のアルコールはその予防に役立つこと、女性は飲酒によって乳がんのリスクが高くなるからです。

アルコール2ドリンクの目安



7 赤みの肉は1日80gまで

赤みの肉類 (牛肉・豚肉など) を食べる場合は、1日80gまでにしましょう。赤みの肉より、魚肉や鶏肉が好ましいでしょう。

8 脂肪、特に動物性脂肪の多い食事をひかえましょう

脂肪を控えるヒント

★炒めるときは油控えめに

★揚げモノは控えめに、できれば衣を少なく



★ひき肉を少なく、脂身の少ない肉や魚を選ぶ

★ドレッシングやマヨネーズの使いすぎに注意



9 塩分は控えめに

塩分を控えるヒント

★味のついているものにはしょう油や塩の使用を避ける

★インスタント食品はほどほどに

★漬物や佃煮を控えめに



★酸味や香辛料を上手に使う

★めん類の汁は全部飲まない

★みそ汁は汁を少なくするために具だくさんに



10 かびた可能性のある食べ物を食べない

11 食べ物は正しく保存しましょう

腐りやすい食品は、ただちに冷蔵または冷凍保存することが勧められています。

12 食品添加物や残留物質に気をつけましょう

13 黒焦げになったものは避けましょう

14 栄養補助剤は不要

それぞれの項目を守り、がん予防に役立つ食生活を送れば、ビタミンやミネラルなどの錠剤やドリンクなどは不要です。

番外 たばこは吸わない

たばこの発がん作用は非常に強く、14カ条を守っていても、喫煙により台無しになります。