

1 偏りなくバランスのよい食事をしましょう

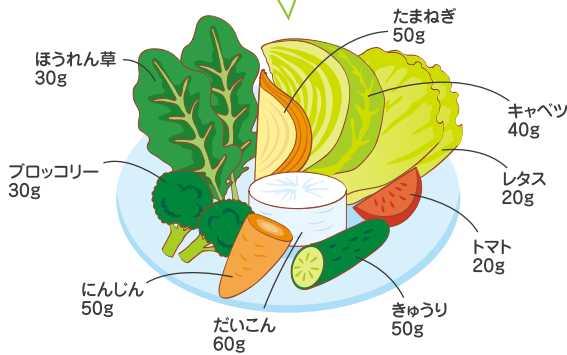
食べ過ぎに注意しましょう。



2 いろいろな野菜・果物を食べましょう ～食べ物からビタミン・繊維質を～

野菜は1日350g以上、果物は1日1回は摂りましょう。
緑黄色野菜:そのほかの野菜=1:2の割合が理想です。

野菜350gはこれくらいです



* 抗酸化作用のある食品	ビタミンAを多く含む食品	
	ビタミンCを多く含む食品	
	ビタミンEを多く含む食品	

* 抗酸化作用のある食品には、がん予防効果があります。

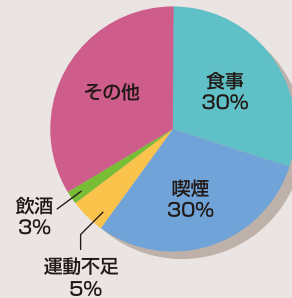
健康な生活のために

がんを防ぐための10か条

【日常生活の中に取り入れ、生活習慣を見直しましょう。】



がんの原因の推計



1996年ハーバード大学発表

3 塩分は1日10g未満にしましょう また、熱いものはさましましょう

過剰に摂ると胃や食道の粘膜を傷つける可能性があります。

4 こげたものは気をつけましょう

がんのリスクを高める可能性があります。

5 アルコールは適度に楽しみましょう

日本酒1合、ビール中1本が1日の適量の目安です。
(180ml) (500ml)



6 禁煙はもっとも重要ながん予防です

タバコの煙には発がん物質が非常に多く、周囲の人にさえ、がん発生率を高めます。



7 適正体重を維持しましょう

肥満の度合いを表す体格指数(BMI)25未満を目標にしましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重(Kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

8 無理のない運動習慣を身につけましょう

身体をたくさん動かすことは、すべてのがん予防に効果があり、免疫力も高めます。

9 ストレス解消で免疫力をアップし がん細胞をやっつけましょう

休養や睡眠をしっかりすることも大切です。



10 がん検診を受けましょう

- 胃、大腸、肺、乳、子宮がんの定期検診を受けましょう
- 乳がんの自己触診をしましょう
- 肝がん予防のため肝炎ウイルス検査を受けましょう

〈参考文献〉「がんを防ぐための12か条」発行:財団法人がん研究振興財団
「がん予防のすすめ-6か条-」大阪府立成人病センター
「がん情報サービス」国立がんセンターHP