

がんの予防に大切なのは、バランス良く、野菜・果物を忘れない、塩分控え目の食事です。

これさえ食べていれば、確実にがんを予防できる食品があるわけではありません。しかし、バランス良く食べる、野菜、果物を切らさない、塩分控え目の食事を続けることは、現状において科学的根拠に基づくがん予防として推奨できます。

また、このような食事は、高血圧予防、循環器疾患、糖尿病予防にもつながります。毎日の食事を見直し、少しずつ改善していきましょう。

野菜・果物

を、毎日欠かさず食べましょう。

野菜と果物を合わせて1日400g～500g程度を目安に、「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらい」食べましょう。量をたくさん食べることより、毎日欠かさずに食べることが大切です。



塩分

を、できるだけ控えましょう。

日本人に最も多い胃がんを予防する上で、塩分の摂取量を控えることは有効です。また、高血圧予防など循環器疾患のリスクを下げることもつながります。

- 1日当たり/食塩は男性9g、女性7.5g未満をまずは目標にしましょう。
- 塩辛などの高塩分は、週1回以内に控えましょう。

大豆・イソフラボン

の効果

日本人が日常的に慣れ親しんでいる大豆製品(豆腐、納豆、油揚げなど)とその成分であるイソフラボンには、乳がんや前立腺がんのリスクを下げる可能性が示されています。

緑茶・コーヒー

の効果

緑茶を飲む習慣の多い日本人ですが、緑茶をよく飲む女性には胃がんの予防効果があることが示されています。また、コーヒーをほとんど飲まない人たちに比べ、コーヒーをたくさん飲んでいる人は、肝がんになりにくいことも示されています。

飲食物を、熱い状態でとらないように

※食道の炎症やがんのリスクを高めます。

■ 肥満とがんのリスクについて

過度な肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病のリスクを高めていることは明らかです。ただし肥満とがんとの関係は、欧米とは違い日本人では強い関連は示されていません。むしろやせ過ぎている人の方が、がんのリスクが高いことも明らかになっています。食べ過ぎや栄養不足の食事に注意し「太りすぎない、やせ過ぎない」ことが大切です。

◆BMI{体重Kg÷身長(m)}÷身長(m)の目標

中高年期男性	21～27の範囲内
中高年期女性	19～25の範囲内

■ 運動とがん予防

運動の習慣は、大腸がん(結腸がん)のリスクを低くすることが、知られています。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症の改善など生活習慣病の予防につながります。ウォーキングをはじめ、無理をせず自分に合った運動を行い、ふだんの生活をより活動的に過ごしましょう。

◆ほとんど座って仕事をしている人は、運動をプラス!

ほぼ毎日
合計60分
程度の歩行

+

週1回程度
60分程度のウォーキング