

## 岡山赤十字病院がん相談支援センター通信 No.18

生活習慣、生活環境を見直すことはがんのリスク(がんになる、またはがんで死亡する危険性)を低く抑えることができます。日本人を対象としたがん予防のための情報のなかで、今回は**食事**についてお伝えします。

### バランスのとれた食生活を

**食事については、これをとっていれば確実にがんを予防できる単一の食品、栄養素は現在のところ分かっていません。**また、とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、調理、保存の過程で生成される化学物質などがあります。そのようなリスクを分散させるためにも偏りのない食事が必要となります。



### 塩辛い食品は控えめに

食塩は1日あたり男性9g女性7.5g未満といわれています。特に、高塩分食品(例えば塩辛など)は週1回に控えましょう。

胃がんの予防に有効であるのみならず、高血圧予防し、循環器疾患のリスク減少にもつながります。



### 野菜や果物は豊富に

野菜、果物を1日400gを目標に(野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はりましょう。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする、生活習慣病全体に対しても野菜、果物を毎日とることが勧められます。

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス 日本人のためのがん予防法  
財団法人がん研究振興財団発行「あなたをがんから守るのはあなた自身です がんを防ぐための新12か条」参照

次回は日常生活での運動などについてお伝えします



### がんサロンのお知らせ

患者さん、ご家族の方が、なごやかに話をしています。

日時 10月4日 10月15日 11月1日 11月19日 15時から16時

場所 センター棟 4階健康管理センター待合ホール

申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。



お問い合わせ 岡山赤十字病院 がん相談支援センター (2012年9月発行)