

がんのはなし

vol.6



今回のテーマ

がんを予防するには？ その1

がんの要因と生活習慣のつながりを知ろう！

「がんのはなし vol.2」で、がんの要因について学習しましたが、がんを予防するためにはどんなことをするといいのでしょうか。

まずはおさらいです。がんの要因には、「がんに関連する生活習慣」と「それ以外の要因」がありましたね。

がんに関連する生活習慣



太りすぎ



糖分・脂肪分・塩分のとりすぎ

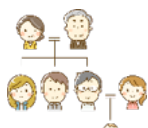


好き嫌いが多い

それ以外の要因



ウイルスや細菌感染



持って生まれた体質
(遺伝的要因)



しがいせん
紫外線や
おせん
大気汚染など

ウイルスや細菌感染、生まれ持った体質などは自分で防ぐのが難しいですが、生活習慣は自分で気をつけることができそうです。

今回は、がんの予防につながる食生活の3つのポイントをお話します。

ポイント1



エネルギーをとりすぎず、バランス良い食事が大切！

「太りすぎ」は、がんの発生と関係します。自分に合った体重を維持するため、エネルギーのとりすぎに注意しましょう。また主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事也很重要です。

バランスの良い食事



主食 ごはん・パンなどエネルギーの源になるもの

主菜 肉や魚などタンパク質が多いもの

主菜 野菜・海藻などミネラルや食物繊維が多いもの

必要なエネルギー目安

1食分 **750kcal**※
→1日 2,250kcal

もしおやつを
食べるなら…
1日 **200kcal** 以内



好きなものだけ食べても、バランスの良い食事にはならないんだね！

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
策定検討会報告書 p.84,10～11 歳男性Ⅱ

ポイント2

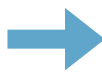


塩分、糖分、脂肪分を とりすぎないようにしよう！

とりすぎると、がんになる危険が高くなると言われています。適度な量を知り、^{ふだん}普段の生活でも気にかけていきましょう。

塩分

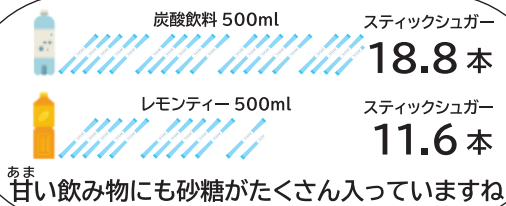
1日あたり
男性 **7.0g** 未満
女性 **6.5g** 未満



1食分は…
2~3g
小さじ
約 1/2

糖分

砂糖が多い食べ物・飲み物を取りすぎないようにしよう！



脂肪分

油が多い食べ物を
食べすぎないようにしよう！



エネルギーのとりすぎにも、つながっちゃいそうだね！



ポイント3



いろんな野菜をたくさん 食べよう！

1日分のめやす 350g 以上！



野菜をとることは、食道がんや胃がんになる危険を低くする可能性があると言われています。がん以外にもいろいろな病気の予防につながるの、たくさん食べていきたいですね。

? 350g 以上の野菜ってどのくらい？

こぼち
小鉢 5~6 皿分！



1回の食事では^{こぼち}小鉢 1~2 皿食べることを目指しましょう！サラダ以外にもいろいろな食べ方ができますよ！



野菜が苦手でも、食べられる食べ方が
あるかもしれないね！



つくってみよう！がんの予防に良い食事！

がんの予防に大切な食生活のポイントを学ぶことができました。この3つのポイントをおさえることで、バランスの良い食事をとることができます。それでは、下の絵からバランスの良い食事の組み合わせを考えてみましょう！^{いっしょ}おうちの人と一緒にやってみてくださいね。

ポイントのおさらいだよ！



- ・主食、主菜、副菜をバランスよく
- ・塩分は約 2～3gほどで
- ・野菜は^{こぼち}小鉢 1～2 皿食べましょう

主食



ごはん (150g)
234kcal



うどん
約 242kcal
塩分：約 0.7g



ピザ (一切れ)
約 110kcal
塩分：約 0.7g



ハンバーガー
約 422kcal
塩分：約 1.8g



ラーメン
約 470kcal
塩分：約 7g

ラーメンはスープを残すと塩分を半分にできますよ！

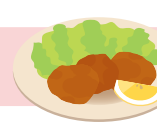
そうなんだ！



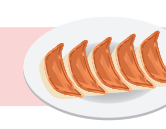
主菜



みそに
さばの味噌煮
約 217kcal
塩分：約 1g



からあげ (中 3 個)
約 303kcal
塩分：約 1.2g



ギョウザ (5 個)
約 236kcal
塩分：約 1.4g



ハンバーグ (120g)
268kcal
塩分：約 1.4g

ソースの量を少なくしたり、ノンオイルに変えると、エネルギーを少なくできますよ！

例えば…ハンバーグなら、和風ソース (青じそ) にするなど



副菜



野菜サラダ (1 皿)
約 16kcal



ほうれん草のおひたし
約 25kcal
塩分：約 1.8g



酢の物
約 23kcal
塩分：約 1g



みそ汁
約 31kcal
塩分：約 0.9g



きんぴらごぼう
約 97kcal
塩分：約 0.6g

副菜は 1 食に 1～2 皿以上とると良いですよ！



私はこんな感じにしたわ！



主食



主菜



副菜

みんなもやってみてね！



たまにだったら食べてもいいかな…

※スープは残す



主食



主菜



副菜



次回は

「がんを予防するには その2」

- 適度な運動ってどんなもの？
- 十分な睡眠^{すいみん}ってどのくらい？
- がんの予防のためにできること

がん教育情報誌「がんのはなし」vol.6

発行日 令和4年 10月 14日
 発行者 山梨県厚生農業協同組合連合会
 監修 山梨県厚生連健康管理センター
 所長 依田 芳起

〒400-0035 山梨県甲府市飯田 1-1-26
 電話 055-223-2122
 WEB <https://www.y-koseiren.jp>

