

食育ほっとライン

NO.13

がんは死因第1位、国民の3人に1人は罹るとい国民病です。と同時に生活習慣病のひとつなので、食事に注意することで3割、禁煙することで3割防ぐことができるといわれています。そこで、前回(No.12)からシリーズで「がんを防ぐための12カ条」を基本に、ライフスタイルでのがん予防のポイントを紹介しています。

がんを防ぐための12カ条

「がんを防ぐための12カ条」は統計や実験データをもとに生活のヒントをまとめたものです。

がんを防ぐための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる
— いろいろ豊かな食卓にして —
2. 毎日、変化のある食生活を
— ワンパターンではありませんか? —
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
— おいしい物も適量に —
4. お酒はほどほどに — 健康的に楽しみましょう —
5. たばこは吸わないように
— 特に、新しく吸いはじめない —
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
— 緑黄色野菜をたっぷり —
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
— 胃や食道をいたわって —
8. 焦げた部分はさける
— 突然変異を引きおこします —
9. かびの生えたものに注意
— 食べる前にチェックして —
10. 日光に当たりすぎない — 太陽はいたずら者です —
11. 適度にスポーツをする — いい汗、流しましょう —
12. 体を清潔に — さわやかな気分 —

資料：(財)がん研究振興財団刊行「がんを防ぐための12カ条」
国立がんセンター監修より

がんを防ぐ12の生活習慣

2. 毎日、変化のある食生活でがん予防

たとえば、ワラビには微量の発がん物質が含まれています。むろん、たまに、食べるくらいでは心配はありませんが、たくさん量を、毎日食べるのは避けた方がいいでしょう。

また、カロチンはがんを予防する効果があるといわれていますが、人参にはカロチンが含まれているからといってそればかりを食べるのではなく、できるだけ多くの種類の緑黄色野菜をとることが望まれます。



3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに

ネズミの実験では、好きなだけ食べさせたグループと、食事量を60%くらいに制限したグループとでは、制限グループの方が発がん率が低く、長生きだったといわれます。やはり「腹八分目」がよいといえます。

食べ過ぎの中でも、特に問題とされるのが脂肪の量で脂肪のとりすぎは乳がん、大腸がん、前立腺がんなどの発生に関連があると指摘されています。

4. お酒はほどほどに。で、ほどほどってどのくらい?

過度の飲酒が関係するといわれているがんは、部位別に、口腔がん、咽頭がん、喉頭がんといった上部消化管のがんと、乳がん、肝臓がん。

～健康的に楽しめる量って?～

- ビール : 500ml
- 焼酎 : 130ml
- 日本酒 : 180ml
- ウイスキー : 80ml
- ワイン : 250ml

今月のヘルシーレシピ

南瓜とブロッコリーのサラダ

緑黄色野菜たっぷりのサラダを低脂肪のヨーグルトソースでいただきます

＜材料＞4人分

かぼちゃ……………400g
ブロッコリー……………240g

A

プレーンヨーグルト…120g
マヨネーズ…大さじ2
粒マスタード…大さじ2
塩・こしょう……………少々
スライスアーモンド……………8g

＜作り方＞

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。茎は堅い外側を除いて薄く切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)に約1分かける。
- 2 かぼちゃはワタと種を除いて一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジに4～5分間かける。皮を除き、ボウルに移して熱いうちにフォークで粗つぶしAの半量を混ぜる。
- 3 フライパンにスライスアーモンドを入れて、軽く色づくまで炒る。
- 4 器に1、2を盛り、残りのAをかけ、3のアーモンドを散らす。



184Kcal 脂質 7.1g 塩分 0.5g
コレステロール 8mg 食物繊維 6.3g