

がんを防ぐための

12カ条

おおたクリニック

院長 太田 正隆

1. **バランスの取れた栄養**：様々な食材をバランス良く…。栄養のバランスがくずれると、身体に支障があらわれる
2. **食生活に変化を**：いろいろな栄養素を偏り無く食べる。栄養価が高いからといって、好きなものばかりを食べていてもダメ！！
3. **食べ過ぎに注意！脂肪分を控えめに！**：習慣的な美食を避ける。健康を保つには、粗食が一番。乳がん、大腸がん、子宮内膜がんなどは、脂肪のとりすぎと重大な関係がある。

最近の統計では、毎年約2万人の女性が乳がんにかかっている

4. お酒はほどほどに：酒は百薬の長。
でも、過ぎてしまえば毒になる！！
飲酒量が増加すると、肝臓がんの発生頻度が
高くなる。

過度の飲酒では、アルコールが粘膜の細胞を
損傷し口腔がん、喉頭がん、食道がんを…

5. タバコは百害あって一利なし：自分だけでなく、
周りの人にも肺がんの危険が増加（受動
喫煙）。

受動喫煙と病気の発生頻度は、肺がんで
死亡する頻度は、1.19倍、
狭心症や心筋梗塞で死亡する頻度は、1.25倍

6. 適量のビタミン、繊維質を含んだ食物：

- ◎ビタミンは体内では産生されない
- ◎緑黄色野菜を十分摂ることが大切
- ◎発がんを抑える栄養素は、ビタミンA、C、Eなどが注目

◆食物繊維にも発がん抑制効果が…

◆脂肪の摂取は昭和30年の約3倍…

◆野菜の摂取量は減少…

ほうれん草のおひたし、
きんぴらごぼう、かぼちゃの煮物など、
野菜料理を食卓に復活！！

7. 塩辛いものは控える・熱いものは冷まして：
胃や食道に負担をかけないような食事のとり方を…
8. 焦げた食品はさける：魚や肉は焼いて焦げると、炭化し発がん作用が出る…
調理温度が高く、時間が長くなると、細菌などに突然変異を引きおこし、発がん作用が生じる
9. カビの生えたものも控える：特に外国産のピーナッツの一部やナッツ類、とうもろこしにつくかびに、強い発がん性が有る。ただし、チーズのように意図的にかびを用いた食品には発がんの心配は無い

10.日光に当たり過ぎない：ある程度の日光浴はカルシウムが骨に変わるのに役立つが過ぎたるは…。

日光の中の紫外線が、皮膚の損傷を助長し皮膚がんを引き起こす

11.適当なスポーツ：運動はストレスの解消と睡眠の促進に役立つ。「栄養」、「運動」、そして「休養」は健康な生活をおくるための重要な条件

12.身体は常に清潔に：さわやかな気分は心の安静を保つ。また、皮膚を清潔に保つことで、皮膚がんや陰茎がん、子宮頸がんなどがある程度予防できる

🍷 12カ条を積極的に
実行すれば、がんの
約60%が避けられる

🍷 禁煙で30%

🍷 食生活の工夫などでさら
に30%が防げる

有用な成分を多く含んだ食べ物

ビタミンA・カロチンを多く含む食品

にんじん
ほうれん草
小松菜
春菊
にら
レバー
うなぎ
バター
チーズ



ビタミンCを多く含む食品

パセリ
ブロッコリー
ピーマン
たか菜
ほうれん草
いちご
キウイフルーツ
柿
レモン



ビタミンEを多く含む食品

落花生
胚芽米
大豆
ごま油
えんどう
いわし
うなぎ
卵



食物繊維を多く含む食品

干し柿
ひじき
ライ麦パン
甘栗
ファイバーパン
いんげん豆(乾)
そら豆(乾)
ポップコーン
糸引納豆
おから

