

健康アドバイス

がん予防の食事について

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 豊田 加奈子

がんの発生要因の35%は食事からと言われています。ちなみに、タバコは30%と言われており、食事とタバコに気を付ければ、がんの2/3は予防できると言って過言ではありません。では、どのような食生活を送れば、がん予防につながるのでしょうか。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12カ条」によると、食事や食習慣に関連することが以下のように書かれています。

「お酒はほどほどに」飲酒は適量なら問題ありませんが、多量に飲むと食道、肝臓、大腸がんのリスクをあげます。日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本までが適量です。

「バランスのとれた食生活を」食事には、とりすぎるとがん発生リスクを上げる可能性がある食品中の成分や調理、保存の過程で生成される化学物質があり、そのリスクを分散させるためにも、同じものばかり食わず、色々なものをバランスよくとることが大切です。

「塩辛い食品は控えめに」特に、減塩することは日本人で最も多い胃がん予防に有効です。塩分は1日あたり男性8g、女性7g未満を心掛けましょう。

「野菜や果物は不足しないように」野菜・果物は食道がんや胃がんなどを予防することが知られています。野菜・果物は1日に合計400g（野菜料理5皿、果物1皿程度）を目安に食べましょう。

さらに、飲食物をやけどするような熱い状態ですると食道がんのリスクを上げるので、熱いものは少し冷まして食べるように、赤肉、加工肉は、大腸がんのリスクを上げる可能性があるため、週に500gを超えないように推奨されています。

「適切な体重維持」肥満は、生活習慣病や大腸がん、乳がんのリスクを上げます。痩せによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしやすくなり、がんによる死亡リスクが上がります。やり過ぎず、痩せ過ぎないことが重要です。

食生活を少し改善することで、がんのリスクを低下させることができるので、できることから始めてみましょう。



平成28年 白鬚宮秋祭り開催について

白鬚宮奉賛会 田中野田町内会 総代 和氣 瑛夫

実りの秋を迎えました。地域の安寧と自分の無事を感謝するため地域の氏神様である白鬚宮の秋祭りが下記のとおり開催されます。こぞって参拝賜りますようご案内申し上げます。例年、子ども相撲は田中野田のちびっこ力士が大活躍です。今年も活躍が期待されます。

記

- 祭典開催日時 平成28年10月16日(日) 12時～ 浦安の舞を含む
 13時15分 奉納子ども相撲 出場：小学生男子50名 (参加賞あり)
 輪投げ 出場：小学生女子50名 (参加賞あり)
 13時30分～15時 福引景品の引き換え 当番町内及び奉賛会総代
- 児童書道展の課題(縦書き)
 1年生「くり」、2年生「かき」、3年生「おみこし」、4年生「美しい星」
 5年生「紅葉」、6年生「芸術の秋」

町内会より白鬚宮秋祭りのご案内

例年どおり町内会・子ども会が中心で、だんじり・みこしをくり出し「町内練歩き」「白鬚宮参拝」などを行います。

皆さまお揃いでご参加ください。 詳しい予定は、町内回覧板をご覧ください。