



がん予防のための食習慣

日本人の死因は長年悪性新生物(がん)が1位となっており、その割合も年々増加していますが、日々の生活を見直すことで、がん予防に繋がると言われています。日ごろの食習慣も見直してみましょう。

がん予防のための食生活

バランスのよい食事



主食・主菜・副菜の揃った適量の食事は、がん予防をはじめ健康を維持する基本です。いろいろな食材を、まんべんなくとりましょう。朝・昼・夕3食、欠食せずに食べることも大切です。

減塩を心がける



味付けの濃い食生活は、特に胃がんのリスクを上げると言われています。1日の食塩摂取目標量は男性 7.5g未満・女性 6.5g未満です。薄味を心がけましょう。

熱い食べ物に注意！



熱すぎる食品は、食道の炎症を引き起こし、がんのリスクを上げると言われています。食道の粘膜を傷つけないよう、少し冷ましてから食べるようにしましょう。

お酒の飲みすぎに注意！



お酒の飲み過ぎは、食道がんや大腸がんなど様々ながんの発症リスクを上げると言われています。自分に合った飲酒量で、飲酒をしない日もつくりましょう。

野菜や果物をしっかり食べる



野菜や果物が不足すると、食道がんや胃がんなど様々ながんのリスクを上げると言われています。野菜や果物に豊富に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維、カロテノイドやポリフェノールががん予防に効果的と言われていますのでしっかり食べることを心がけましょう。

成人の1日の目標量は野菜が350g以上(小鉢5皿分)・果物は200gです。

*日本人の食事摂取基準 2020年版・健康日本21(第三次)・飲酒ガイドラインより

適正体重を守ることも大切



食習慣とともに運動も取り入れて適正体重を守りましょう。積極的に階段を使うなど、生活の中でこまめに体を動かすことが大切です。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう!

がん予防メニュー

茶飯おにぎり



塩分
0.6
g

【栄養価】1人分

エネルギー238kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 1.7g/炭水化物 50.6g

【材料】5人分(作りやすい分量)

【茶飯】		【ねぎ味噌】	
米	2合	ねぎ	25g
緑茶	6g	ごま油	小さじ 1
塩	0.6g	減塩みそ	25g
		みりん	大さじ 1/2
		砂糖	大さじ 1/2
		酒	大さじ 1・1/2

【作り方】

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

- ① 米を研ぎ、炊飯器の規定の量まで水を入れる。30分程浸けたら、緑茶と塩を加えて混ぜ、炊飯する。炊き上がったら、10等分しておにぎりにする。
- ② ねぎを小口切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒める。しんなりしたら、合わせたAを加えて焦げないように混ぜながら、もったりとするまで煮詰める。
- ③ おにぎりの片面に②を10等分して塗り、焦げ目がつくまでトースターか魚焼きグリルで焼く。

緑茶の“カテキン”やねぎの“硫酸アリル”にはがん予防の効果が期待されています。緑茶の良い香りや、みその香ばしさが食欲をそそります。減塩調味料を使うことで、手軽に減塩できます。

えびの色素成分である“アスタキサンチン”にはがん予防効果が期待されています。野菜をたっぷり使い、トロミやゆずの風味で減塩の工夫をしています。食べるときの温度に注意しましょう。

えびしんじょ



塩分
1.4
g

【栄養価】1人分

エネルギー223kcal/たんぱく質 14.2g/脂質 4.9g/炭水化物 30.4g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

【材料】2人分

えび	60g	だし汁	100ml
はんぺん	100g	みりん	大さじ 1
れんこん	100g	しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ	片栗粉	小さじ 2
しょうが	小さじ 1	水	小さじ 2
酒	大さじ 1	ゆず果汁	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1	水菜	60g
しいたけ	6個		
片栗粉	小さじ 1		
油	大さじ 1		

【作り方】

- ① えびは粗くみじん切りにする。れんこんは半分をすりおろし、半分は5mm角に切る。しいたけは軸を切り、軸を粗くみじん切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルにAとしいたけの軸を入れ、はんぺんを潰しながら混ぜ合わせる。6等分する。
- ③ しいたけに片栗粉をまぶし、傘の内側に②を盛る。
- ④ フライパンに油を熱し、③をしいたけを上にして並べ、蓋をして蒸し焼きにする。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで蒸焼きにする。
- ⑤ あんを作る。鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でトロミをつける。ゆず果汁を加え、火を止める。
- ⑥ 器に水菜を敷き、④を盛りつけ⑤をかける。

野菜 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435