

“がん”を予防しよう！

がんは発生部位によって原因や治療法などが異なります。そのため、予防法も一様ではありませんが、免疫力を高める食事をとるとがんに対する抵抗力がつくとされています。免疫力を高める**ビタミン A・C・E**などの**抗酸化ビタミン**を十分に摂取し、逆に**がんの原因になりうる脂質や塩分**を過剰に摂取しないようにしましょう。

☆食生活のポイント☆

◎緑黄色野菜をしっかりと摂取する

緑黄色野菜には**発がん予防効果**が期待されている**ビタミンA**が豊富です。栄養バランスをよくして免疫力を高めるのにも役立ちます。



◎動物性食品の脂質は控えめにしよう。

動物性食品は良質なたんぱく質源となりますが、脂質も多く含まれるので注意が必要です。**肉の脂質**はなるべく控えましょう。動物性食品とは…肉(脂身)、チーズ、バター、鶏卵など。



◎食べすぎ・飲みすぎないようにする

腹8分目が健康な体を作ります。**良く噛んで食べる**と食べすぎを防げます。塩分の過剰摂取も良くないので**うす味**を心がけましょう。また、お酒も**節度のある飲酒**を心がけましょう。

☆特にとりたい食品☆

◎緑黄色野菜

色の成分には抗酸化作用があります。積極的にとりましょう。



◎きのこ



発がん抑制作用があるとされている上に、**食物繊維も豊富**に含まれています。

◎果物

野菜と同じく色や香りの成分には抗酸化作用があり、**がん予防**に役立ちます。



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。