

## がん予防の食事（塩分編）

がんは昭和 56 年より我が国の死因の第 1 位であり、今後も人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。

がん検診を受けるとともにがんを予防するための生活習慣を身に付けることが重要です。

今回は「科学的根拠に基づいた『日本人のためのがん予防法』」の中にも挙げられている減塩についてお伝えしたいと思います。

これまでの調査から、塩分濃度の高い食べ物をとる人は胃がんのリスクが高いという結果が報告されています。塩分を控えること、すなわち減塩は、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

### ～1日あたりの食塩摂取量の目安～

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

### 無理なくできる減塩 ～できることから始めましょう～

- ① 漬物は控えめに
- ② 麺類の汁は全て飲まない
- ③ 味噌汁は具たくさんにする（できれば1日1杯まで）
- ④ 卓上に調味料を置かない
- ⑤ 酸味や香味を利用する
- ⑥ 塩分カットの商品を活用する
- ⑦ 外食や加工食品は高塩分
- ⑧ 塩分表示を見る習慣をつける



今年度、がん検診は受けられましたか？

がんによる死亡者数を減少させるためには早期発見・早期治療が重要です。

がん検診について気になることがあれば当センターまでお問合せください。