～ 栄養豆知識 ～

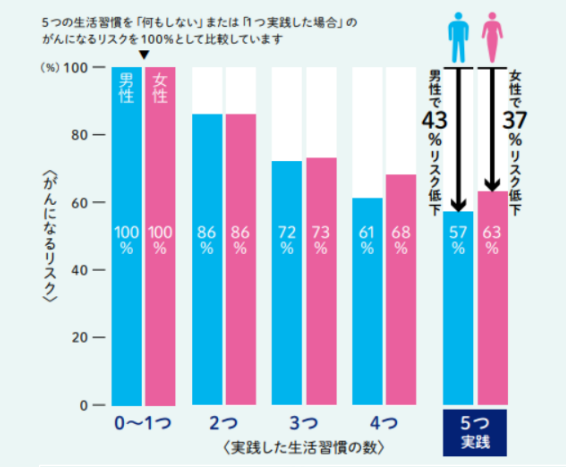
2026年11月号

生活習慣の見直しでできるがんの予防

日本人の２人に１人が一生のうちに一度はがんになるというデータがあります。がんの発生には遺伝的な体質や環境など、個人では変えられない要因のほかに、生活習慣が関わるものがあることも分かっています。

日本人を対象とした研究によると、この生活習慣とは「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の５つであることが報告されています。

また、好ましい生活習慣を実践した人は、がんになるリスクが低くなったとの集計もあることから、日頃の生活習慣を見直すこともがんの予防につながります。



引用　国立がん研究センター　がん情報サービス
「科学的根拠に基づくがん予防法」

生活習慣のうち、「食生活」でできることをまとめました。

減塩する（ 成人の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満 ）





- ✓ **汁物を具沢山にする**（汁の量が減って減塩になります）
- ✓ **香辛料やかんきつ類を使う**（食欲をそそり、薄味でも満足感を得やすいです）
- ✓ **味付けのメリハリをつける**（まずは一品から薄味にしてみることがおすすめです）
- ✓ **食塩相当量の表示を見る**（食品に記載されている栄養成分表で、塩分量を知ることができます）

野菜や果物不足にならないようにする（ 野菜１日 350g、果物１日 200g ）





- ✓ **両手のひら程度の野菜を毎食とり入れる**（生野菜なら１食 100g 程度が目安です）
- ✓ **間食に果物を選んでみる**（エネルギーやビタミンの補給になります）
- ✓ **季節の野菜、果物を選ぶ**（旬のおいしさを味わい、栄養もとれます）

熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる



熱い飲み物や食べ物をとると、食道の炎症のリスクを高めるという報告があります。口の中や食道の粘膜を傷つけないように、少し冷ますことがおすすめです。

おおいた健診センター