

## がん予防の食事（野菜・果物編）

日本人の死亡原因のトップは「がん」であり、がん予防のためには禁煙や食生活、身体活動等の健康的な生活習慣の実践が重要です。

今回は「科学的根拠に基づくがん予防法」の中にも挙げられている野菜・果物の摂取についてお伝えしたいと思います。

野菜と果物をとることで食道がんのリスクが低くなることが期待されます。また、胃がんおよび肺がんもリスクが低くなる可能性があります。

～1日あたりの摂取量の目安～

野菜	350g
果物	200g



これで  
**350g**

## 野菜を上手にとるためのワンポイントアドバイス

野菜は生だけでなく具沢山の味噌汁、お浸しや煮物、鍋物などの料理でかさを減らすとたくさん食べる事ができます。品数を増やさなくても1品の料理の中に多くの野菜を入れて上手にとりましょう。



がん検診は受けていますか？

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。