

《食生活のワンポイントアドバイス》

胃がんの予防



新鮮な野菜を1日 350g ~ 400g とりましょう。

長崎県民の野菜の摂取量は、平成18年度の調査で、1日平均 277g でした。まだまだ、摂取量が少ない状況にあります。

野菜は各種ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、病気の予防や老化の予防・発ガン抑制などさまざまな生理的機能があります。

野菜は一般に緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。緑黄色野菜は緑や赤、黄色などの、中まで色の濃い野菜で、色素であるβ-カロテンが100g中 600ug 以上含まれています。600ug 以下でも日常よく食べられる野菜でカロテンの補給源となるトマト・グリーンアスパラガス・ピーマンなども緑黄色野菜とよんでいます。



じゃがいもは、野菜の重さに含まれていません。

「長崎県国保・健康増進課」の健康づくり情報 より

下記の目安量を参考にして、緑黄色野菜 150g 以上 その他の野菜 200g 以上 になるように、上手に組み合わせて野菜をとってください。

目安量

- ・ほうれん草のおひたし 70g
- ・ピーマン (1/2個) 20g
- ・おろし大根 (小鉢) 70g
- ・たまねぎ (中)(1/4個) 50g
- ・人参(中)(1/4本) 40g
- ・南瓜 (小鉢) 70~100g
- ・付け合せの線キャベツ 40~50g
- ・焼きなす (小鉢) 80g
- ・トマト(中)(1/6個) 25g
- ・胡瓜(中)(1/5本) 40g
- ・白菜(中)(1枚) 100g

《野菜のがん予防の効果》

- ・抗酸化作用
- ・免疫力アップ
- ・がん抑制に働く酵素活性の賦活化(活発化)
- ・傷ついたDNAの修復

《主な抗酸化物質》

ビタミン





ビタミンE、β-カロテン(緑黄色野菜)

ビタミンC (緑黄色野菜、その他の野菜)

フラボノイド イソフラボン (大豆)

カロテノイド

リコピン、ルテイン、α-リコピン など(緑黄色野菜)

春野菜	栄養素・効能	春野菜	栄養素・効能
	ビタミンC、U(キャベジン)が豊富。 カリウム、カルシウム、食物繊維も豊富。 ・胃腸の調子を整えます。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復する。 ・肝臓の解毒作用を助けるので、二日酔いに… ・メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。		カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富。 ・便秘の改善。 ・ふき独特の香りとほろ苦さは、咳を静め、痰を切る。
春キャベツ			ビタミンB1、B2、E、カリウムが豊富。 ・新陳代謝を促し、スタミナをつけ疲労回復。 ・利尿作用。 ・毛細血管を強くし、高血圧や、動脈硬化を予防。
	カロチン、ビタミンB1、2、C、E、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富。それぞれの栄養素が豊富にバランスよく含まれていて、栄養価の高い野菜。 ・免疫力を高め、風邪を予防。 ・肩こり、イライラ、骨粗鬆症を予防する。		食物繊維、カリウム、ビタミンB2、たんぱく質が豊富。 ・便秘、大腸がんの予防。 ・コレステロールの吸収を妨げ、体外に排出。
菜の花		たけのこ	

胃がんの予防

高塩分な食品の摂取を控え、減塩食の工夫を！

【食品、料理に含まれる塩分量】

<調味料>		(小さじ cc スプーン)	大さじ cc スプーン)	
塩	小さじ1杯	・・・	6g	
醤油	小さじ1杯	・・・	1g	
味噌	大さじ1杯	・・・	1.9g	
ソース	大さじ1杯	・・・	1.5g	
ケチャップ	大さじ1杯	・・・	0.5g	
マヨネーズ	大さじ1杯	・・・	0.3g	
ドレッシング	大さじ1杯	・・・	0.5g ~ 1.0g	
固形コシメ	1個	4g	・・・	1.7g
<油脂類>				
バター	大さじ1杯	・・・	0.2g	
<食品>				
佃煮	20g	・・・	1.4~3.0g	
ハム	1枚	・・・	0.5g	
ちくわ	1/3本	・・・	0.2~0.8g	
たくわん	3切れ	・・・	1.0g	
梅干	1個	・・・	1.4g	
塩鮭	1切れ(60g)	・・・	2.0~2.5g	
食パン	6枚切り1枚	・・・	0.8g	
<料理>				
親子どんぶり	1人前	・・・	4.0g	
カレーライス	1人前	・・・	3.0~3.5g	
にぎり寿司	1人前	・・・	2.5~3.0g	
ラーメン	1人前	・・・	6.0g	
うどん・そば	1人前	・・・	3.5g	
吸い物、味噌汁	1杯	・・・	1.0g ~ 1.2g	

減塩食の工夫

一品に重点的に味をつけて、他のおかずには、塩分を使わない工夫を

濃い目のだしを使う

麺類や吸い物は、具を食べ、汁を残す

香りのある野菜、くるみ、ごま、香辛料をうまく使う。

しそ、みつば、みょうが、木の芽、ねぎ、パセリ、生姜、かぼす、ゆずなどをアクセントに

ごま、くるみ、ピーナツ和えなど

辛子、コショウなどを利用

油を上手に使う

炒め物、揚げ物は、少ない塩分でも食べやすい

ごま油で風味付け

酸味を利用する

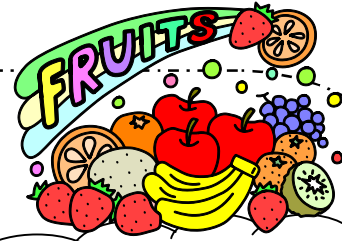
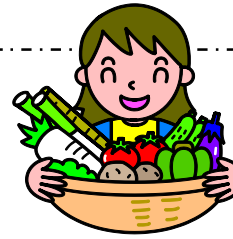
酢、レモン、トマトなどを上手に使う

新鮮な材料で、素材本来の味を生かす

だしで割った割り醤油(だし1:醤油1)を利用する



食道がんの予防



野菜や果物をしっかりととりましょう。

野菜	1日の目安	350~400g
果物	"	甘夏1/3個+りんご1/4個+いちご10粒 バナナ小1本+キウイ1/2個+みかん1個 メロン(皮とも)150g+オレンジ1個 スイカ(皮とも)300g+梨1/4個

果物は、糖分が高いため、くれぐれも食べ過ぎに注意！

アルコールの摂取を控えましょう。

肝臓のアルコール処理能力は、体重60~70kgの人で、約7g/1時間です。

純アルコール換算	ビール大瓶1本	・約25g	約3時間
	日本酒1合	・約22g	約3時間
	焼酎(お湯割り)2杯	・約30g	約4時間
	ワイン200ml	・約22g	約3時間

アルコール健康医学協会
「アルコールと健康Q&A」より

参考数値です。
アルコール処理能力には、個人差がありますので、飲む量には十分に気をつけてください。また、飲めない人に無理に勧めないようにしてください。

アルコールのエネルギーランキング(100ml中)



肝臓がんの予防

たばこをやめ、アルコールの摂取を控える。

乳がんの予防

肥満を防ぎ、アルコールの摂取を控える。

大腸がんの予防

保存・加工肉の摂取量を少なくする。
野菜不足にならないように。
アルコールの摂取を控える。
肥満に注意！ 適度な運動を！

参考資料：国立がんセンター「食事とがんの関連性」

長崎県の食事バランスガイドを紹介し、いろいろな食材をバランスよくとり、食べすぎに注意しましょう！

「長崎県版食事バランスガイド」とは

食事と運動のバランスはコマで表現
食事のバランスが悪くなると倒れて
しまうことと、規則正しくコマが回
転することは、継続的な運動の重要
性を表現しています。

水分は軸
水やお茶はコマの
軸とし、食事の中
で欠かせない存在
であることを示し
ています。



菓子嗜好飲料はヒモ
菓子・嗜好飲料は
「楽しみながら適度
に」というメッセ
ージを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」
「牛乳・乳製品」「果物」
の5つの料理区分で表現
上部から、十分な摂取が
望まれる主食、副菜、主
菜の順に並べ、牛乳・乳
製品と果物については、
同程度と考え、並列に表
示しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」
食べるかは具体的な料理で表現
コマのイラストでは、1日にとる量
の目安の数値(つ(SV))と対応させて、
ほぼ同じ数の料理・食品を示してい
ます。自分が1日に実際にとってい
る料理の数を確認する場合には、右
側の「料理例」を参考に、1つ、2つと
数えることができます。

1日分	料理例	複合的料理例
4~6 つ(SV) 主食(ごはん) ごはん(中盛り)だったら3~4杯程度	ごはん小盛り (1SV) ロールパン2個 (1SV)	ちゃんぽん麺 (2SV)
5~6 つ(SV) 副菜(野菜、豆、海藻) 野菜料理5~6皿程度	豚じゃが (2SV) ゆで平し大巻の炒め煮 (1SV)	ちゃんぽんの野菜 (3SV)
3~4 つ(SV) 主菜(肉・魚・卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	豚身割りきわせ(菜肉) (3SV) 鶏肉のからあげ (3SV)	ちゃんぽんの具 (2SV)
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	スライスチーズ (1SV) ヨーグルト1パック (1SV)	牛乳びん1本分 (2SV)
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	びわ3個 (1SV) なし半分 (1SV)	巨峰1/3個 (1SV)

●規定エネルギー量: 2,000kcal±200kcal

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略