



食のリスクについて②

食生活の見直しによるがん予防

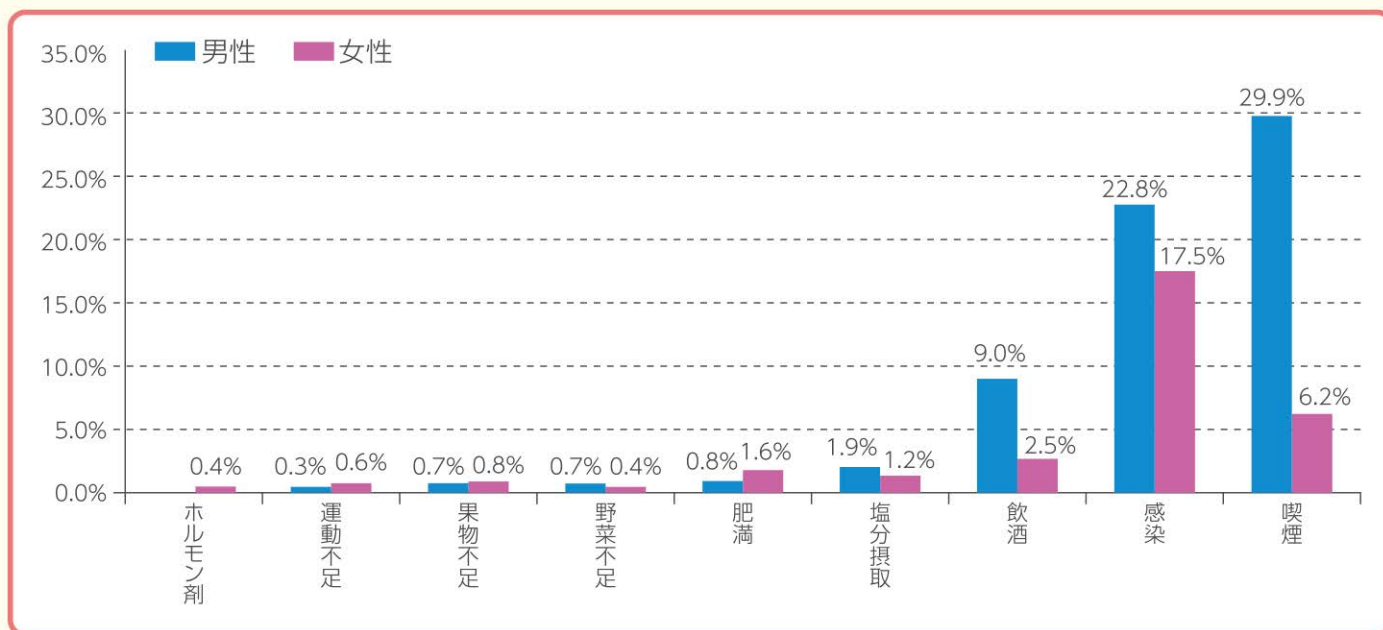


国立がん研究センターのがん情報サービス <http://ganjoho.jp> の「がんの冊子」から「がんの要因」と「食生活の見直しによるがん予防」について紹介します。

※がんの冊子は上記ホームページからダウンロードできます。

1.日本人におけるがんの要因

※2016年7月時点の最新の科学的知見に基づいています。



※日本人のがんの中で、原因が生活習慣や感染と思われる割合…男性のがんの53.3% 女性のがんの27.8%

2.日本人のためのがん予防法

国立がんセンターをはじめとする研究グループが、日本人を対象とした研究の結果、五つの健康習慣の実践でがんになるリスクはほぼ半減します。

- ①禁煙する ②節酒する ③食生活を見直す
- ④適正体重を維持する ⑤身体を動かす



3.がん予防のための「食生活見直し 3つのポイント」

(1)減塩する

減塩は胃がんの予防になります。また、高血圧と循環器疾患のリスク低下にもつながります。

(2)野菜と果物をとる

野菜と果物の摂取が少ないグループでは、がんのリスクが高いことが示されています。

野菜と果物をとることは、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病の予防につながります。

(3)熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

食べ物や飲み物を熱いままにとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあります。



がんの要因というと食品添加物や残留農薬、食品からの放射線を連想される方がいますが、これらは、健康への影響が出ないようにコントロールされており、科学的な知見で、がんの主要因としてあげられることはありません。