



がん予防の食事とは

☆がんとは☆

日本人の死因第1位でもありその割合も年々増加しています。



【部位別死亡順位】

男性	1位 肺がん	2位 大腸がん	3位 胃がん
女性	1位 大腸がん	2位 肺がん	3位 膵臓がん



☆がんに予防出来る☆

がんは完全に防ぐことは出来ませんが喫煙、食事、ストレス、運動など日常生活を振り返ることで、予防できます。

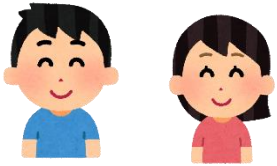
☆がんにリスクを上げる食べ物☆

アルコール	肝臓がん	大腸がん	乳がん	肺がん	食道がん
塩分	胃がん				
肉類	大腸がん	乳がん			



☆がんに予防になる食べ物☆

野菜	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん
果物	肺がん	胃がん	乳がん	
カロテン	肺がん			
ビタミンC	胃がん			
食物繊維	大腸がん (結腸のみ)			



がん予防に効果が高いと考えられている食品



重要度

がん予防のある食品はビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む野菜、果物、植物性油脂のほかに機能性成分(ポリフェノール、カロテノイドなど)を含む食品を取り入れることです。ポリフェノールやカロテノイドには抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去する働きがあります。

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンの摂取量が多い人は肺がんの発症リスクが低いと言われています。またビタミンD、カルシウム、葉酸(ようさ)・ビタミンB群(一種)等の摂取が大腸がんのリスクを下げるという報告があります。



KDSウォークラリー

8月の結果報告



		1日平均
1位	Y課長	12,236 歩
2位	K所長	8,516 歩
3位	T部長	7,206 歩

- ① 食事は偏らずバランス良く
- ② 塩辛い食品は控えめに
- ③ 野菜や果物は豊富に
- ④ 肉の加工品(ハム・ベーコン・ソーセージ)や赤肉(牛・豚・羊など)は控えめに
- ⑤ 飲食物を熱い状態で取らない
- ⑥ お酒は、ほどほどに飲む以上、心掛けましょう。

紹介します ☆私の健康法!



代表取締役社長

打出 孝彦

私は、60歳までは、休日は毎週ランニング、ゴルフ、筋トレなど激しい運動をしていました。しかし、長年の無理のせいで、膝、腰を痛め、一時は歩くのもやつとの状態でした。還暦を超えてからは、家内と夜のウォーキングを中心に軽い運動をしています。又、家内が立山グラウンドボウルで、週一回ボウリング教室に通っていますので、休みの日は、練習の付き合いでボウリングをしています。最初は、ハンディキャップをもらって対戦形式で家内としましたが、最近、ほぼ互角の勝負をしています。ボウリングは、天候に関係なく出来るのと、一度もボウルを投げたことが無くても、まぐれでストライクが出ます。ストライクが出た時の皆さんの笑顔は、本当にほほえましいものです。又、コロナ期間中は、なかなか行けなかったのですが、カラオケもストレス発散と健康に非常に良いと思います。時々大きな声を出すのは、精神衛生上も良いと言われています。食べ物は、最近はお寿司中心です。以前は3日に1度のペースで肉料理を食べていましたが、魚に変えてから体の調子が良いように思います。最後に、毎朝のストレッチが腰に良いと思われ

ます。以前は、年に数回ぎっくり腰を発症し、その都度動けなくなりました。ゴルフ中にぎっくり腰に成ったこともあり、一度発症すると立ち上がれなくなり、皆さんに迷惑を掛けます。ゴルフを止めているのと毎朝のストレッチで、ここ1年ぐらいはぎっくり腰は発症していません。体を動かすのは好きなので、年相応の軽微な運動と健康に良い食事を心がけたいと思います。

編集後記

がんにはなりたくない。誰しも思うこと。もしがんになったら、暮らしたこと、治療のこと、経済的なこと...いろいろな心配があります。がんに対して今自分で出来ることの確認の為、参考にして下さい。

管理部 山岸

