

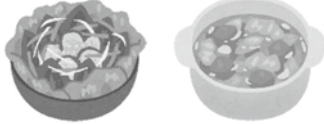
日本人の野菜摂取量は約 280g あと 1 品、70g を足してみよう！

献立例

朝食

2 皿

- ・ トースト
- ・ 目玉焼き
- ・ サラダ
- ・ 具たくさんのスープ



昼食

1 皿

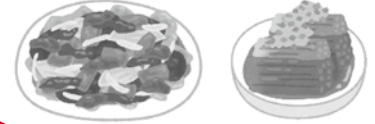
- ・ 天ぷらそば
- ・ かぼちゃの煮物
- ・ みかん



夕食

2 皿

- ・ ごはん
- ・ 焼き魚
- ・ 野菜炒め
- ・ ほうれん草のお浸し



1 皿 70g を目安に × 5 皿分 350g の摂取を目指しましょう

★ポイント★

- ① 緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜を組み合わせましょう
- ② 簡単に食べられる野菜を常備しましょう レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、食事のときに食べる機会が増えます。
- ③ 簡単野菜スープで朝食にも野菜を食べましょう。 にんじん、だいこん、玉ねぎなどをざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に野菜を切っておけば、あわただしい朝も調理の手間を省けます。

図 1：野菜を毎日 350g とるために心がけたいこと

その他

① 加工肉や赤肉

ハムやソーセージなどの加工肉と赤肉（牛・豚・羊などの調理前に赤みがかった獣肉のこと。鶏肉は含まない）は、大腸がんのリスクを上げる可能性があります。WCRFとAICRでは、赤肉の摂取は1週間に500g以内にするのを推奨しています。

② コーヒー

コーヒーは、がんのリスクを低下させる可能性があると言われています。中でも、肝臓がんと子宮内膜がんでのリスク低下は、それぞれ“ほぼ確実”、“可能性あり”といわれています。

体型…体重を適正な範囲に維持

肥満は、腸がんや肝臓がん、閉経後の乳がんのリスクを上げることが、ほぼ確実であるといわれています。また、子宮体がんのリスクを上げる可能性もあります。

がん全体については、男性ではBMI（Body Mass Index 体格指数）18.5未満のやせで、女性ではBMI 30以上の肥満で、がんのリスクを上げる可能性があります。加えて、閉経前の乳がんのリスクは、BMIが30以上の肥満で高くなる可能性があるといわれています。

中高年男性の適正なBMI値は21から27、中高年女性では21から25です。範囲内になるよう、体重を管理しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

おわりに

がんは、がんを促進する生活習慣が長い年月、蓄積して発生する疾患です。特に、食と栄養に関わる項目は、自分でコントロールして予防することが可能です。人生の早い時期から、減塩や野菜・果物の十分な摂取、適正体重の維持など、望ましい栄養・食生活習慣を身につけることが重要です。

【文献】

- 1) 国立がん研究センター：最新がん統計. https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html (2021年11月19日閲覧)
- 2) Sasazuki S, Inoue M, Shimazu T, et al.: Evidence-based cancer prevention recommendations for Japanese. Japanese Journal of Clinical Oncology 48 (6) , 576-586, 2018

■ 著者略歴

共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業
病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ P29のハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp