



西新潟中央病院

NST NEWS 第40号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2017年6月6日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線5128

NSTミニレクチャー第22回 ～がんを防ぐための新12か条～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

今回は、がんを防ぐための生活習慣における12か条についてです。

日常生活習慣に関心を持ち、改善を意識することが大切なので、ぜひ意識していきましょう。



1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。

吸わない人は他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。



3条 お酒はほどほどに

アルコールも適量を超えるとがんのリスクを上げます。飲むときには節度ある飲酒を心掛けましょう。

アルコール量に換算して、1日当たり約23g程度まで(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎2/3合等)

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

塩分の摂取量を抑えることは胃がんの予防に有効です。

(1日当たり男性8g・女性7g未満)

野菜や果物は一部のがんの予防に効果が見られます。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

※日本人の食事摂取基準(2015版)より

7条 適度に運動

歩行やそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。

また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

8条 適切な体重維持

日本人においては肥満とがんの関係はそれほど強くありませんが、やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こすことも知られています。

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。早期発見に有効です。

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

科学的根拠に基づいたがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



公益財団法人がん研究振興財団. あなたをがんから守るのはあなた自身です

—がんを防ぐための新12か条より引用

《文責：栄養管理室 伊東 内線5128》