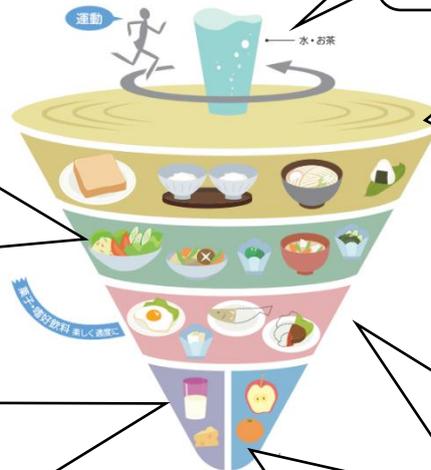


がんを予防するために食事で気を付けたらよいことは？

基本は、バランスの良い食事です！



水・お茶

食事や間食時に十分な量をとる

副菜 5~6つ

不足がちです！毎食2つ程度摂るようにしましょう

★1つ (SV)

野菜を使った小鉢 1皿分

主食 5~7つ

身体を動かすうえで大切なエネルギー減です。毎食欠かさず摂りましょう！

牛乳・乳製品 2つ

カルシウムは日本人に慢性的に不足している栄養素です。毎日コツコツ摂りましょう！

★1つ (SV)

- ・牛乳 100ml
- ・ヨーグルト (小) 1パック
- ・プロセスチーズ 1個

果物 2つ

量が多くなると血糖値が心配です。適量を心がけましょう！

★1つ (SV)

ミカン 1個、リンゴ 1/2 個

主菜 3~5つ

摂りすぎは食塩や油の過剰摂取につながります。肉、魚卵、大豆料理など重ならないようにとると good ♪

★1つ (SV)

鶏卵 1個、納豆 1パック
魚 1/2 切れ など

野菜や果物を十分に摂る

野菜は **350g** (小鉢 5 皿分)



野菜レシピ



果物は **200g** 程度。自分の片手の平 2 つ分くらい



バナナ 1本 みかん、キウイ 1個 りんご、なし 1/2 個

塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする

食塩は 1 日あたり

〈目標量〉

〈現状〉

男性 **7.5g** 未満 → **10.9g**

女性 **6.5g** 未満 → **9.3g**

【買う時】 栄養成分表示を確認する

【作る時】

- ・だしを効かせる
- ・香辛料、香味野菜、酸味を使う
- ・具たくさんの味噌汁にする

【食べる時】

- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・カリウムの多い食品を食べる (野菜、果物、いも類 など)

飲食物を熱い状態で摂らない

熱いものは少し冷ましてからにし、口腔内や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

レシピを

詳しく知りたい方は、
こちらをご覧ください。

栄養士だより→



保健センターでは、栄養講座を開催しています。

食生活を見直したい方、健康になりたい方、
ぜひご参加ください！ 栄養講座日程&レシピ→



【お問い合わせ】西条市中央保健センター ☎0897-52-1215