

これさえ食べていればガンを予防できるという食品はありません。
ガン予防の食事のポイントは生活習慣病予防と同じです。

1 バランスよく食べる

主食、主菜、副菜をバランスよく食事に取り入れましょう。

2 野菜・果物を毎日食べる

野菜と果物を合わせて1日400g～500g程度が目安です。
1日に野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらいを食べましょう。

3 塩分をできるだけ控える

1日当たりの食塩量は男性は8g未満、女性7g未満が
目標となっています。

塩辛などの高塩分食品は、週1回以内にするなど楽し
みながらも控えましょう。

ガン予防では、やせ過ぎも太り過ぎも要注意です。

バランスの良い食事を心がけましょう。

