

がん予防と減塩

日本人の2人に1人が、一生のうちに「がん」と診断されています。福島町では、がん検診を無料で受けられます。がん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。

塩分のとり過ぎは、胃粘膜にダメージを与え、胃炎や発がん性物質の影響を受けやすくなります。減塩は、胃がん予防の他、高血圧や循環器疾患のリスク低下にもつながります。

食塩摂取量の目安（15歳以上）

男 性	女 性
7.5 g 未満	6.5 g 未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）



塩分を多く含む食べもの

食 品 名	分 量 (目安)	塩 分
イ ク ラ	大さじ1 (18g)	0.4 g
タ ラ コ	1/2腹 (50g)	2.3 g
明 太 子	1/2腹 (60g)	3.4 g
数の子 塩蔵 水戻し	1 本 40g	0.5 g
塩 ザ ケ 甘 塩	1 切 80g	2.2 g
イ カ 塩 辛	1 食 (20g)	1.4 g
ホ ヤ 塩 辛	1 食 (20g)	0.7 g
練 り ウ ニ	大さじ1 (25g)	1.8 g

塩分濃度の高い食品は、特に胃がんのリスクを高めます
食べる頻度を減らし、食べ過ぎに注意しましょう



塩分量を減らす食べ方

和食

- ・めんにつける「つゆの量」、刺身や寿司などの「つけじょうゆ」の量を減らす
- ・味噌汁や天つゆなど「汁気のあるものを控える」
- ・漬け物を控える など

洋食

- ・パンとライス（ごはん）を選べるときは「ライス」を選ぶ
- ・サラダにかけるドレッシングを半量に減らす
- ・バターやスープを控える など

野菜をしっかり食べましょう ～1日350gを目標に～

野菜料理は、1日5皿（朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿）食べるのが理想です。
緑黄色野菜2皿、淡色野菜3皿の割合で食べると、栄養バランスが良くなります。

お問い合わせ先

福祉課健康増進係 ☎ 47-4682

小笠原内科消化器科クリニック

医師 小笠原 実(院長)

〒049-1454 松前郡福島町字館崎350番地27 TEL: 0139-48-5231 FAX: 0139-48-5232

○内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～16:30	○	○	訪問診療	○	○	

*第2、第4土曜日は休診

*受付時間は 8:30～12:00
13:30～16:30