

教えて！
栄養士さん！

がん予防と食生活 ～9月は「がん征圧月間」です～

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。

がん予防に役立つ食習慣のポイント

◎野菜をしっかりととりましょう

野菜の目標量 **1日350g以上**

緑黄色野菜1/3、
淡色野菜2/3の
割合で摂取すると、
栄養バランスが良
くなります。



注意！

・炭水化物の多い野菜は、含みません

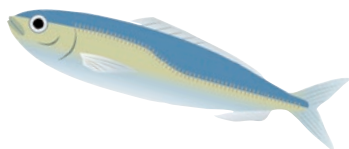
《炭水化物の多い野菜》

いも類（じゃがいも、さつまいも、
さといも、ながいも、やまいも）、
とうもろこし、かぼちゃ、れんこ
ん、ゆりね など

その他、くり、ぎんなん、あずきも
炭水化物が多く含まれます

◎「魚・大豆製品」をとり入れましょう

- ・脂身の多い赤身肉（牛・豚・加工肉）は、とりすぎに注意しましょう。
- ・魚や納豆、豆腐などの植物性たんぱく質を上手にとり入れることが大切です。



◎塩分はひかえめに

- ・みそ、漬物、加工食品（ハム・ちくわなど）は、塩分が多くなりがちです。
- ・特に塩蔵食品（塩鮭、たらこ、数の子、塩辛など）は、胃がんのリスクを高める可能性があります。「うす味」を心がけましょう。



「いつもより野菜を1品多く」「加工肉を1回減らす」など、
小さなことから始めてみましょう。
がん予防は、毎日の積み重ねが大切です。

お問い合わせ先：福祉課 健康増進係 ☎47-4682