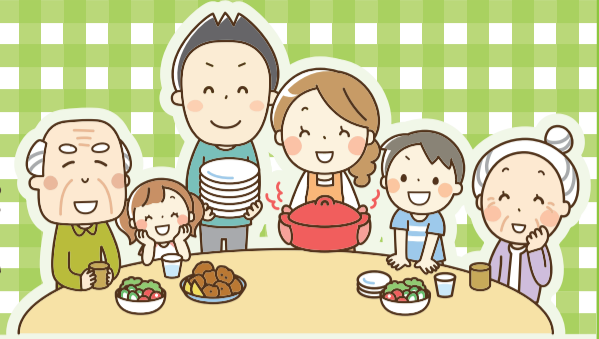




# おうちで学ぼう栄養情報

～がん予防につながる食生活～

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



日本人の2人に1人が一生のうちに1度はがんと診断されるといわれています。がんのリスクを減らすためには「食生活の改善」が重要です。この機会に食生活を見直してみましょう。

## ポイント1 減塩を意識しましょう

食塩を多く含む食品は胃がんのリスクを高めるといわれています。食塩相当量の摂取目標(上限)量は成人の男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

### 減塩のコツ

- ▶ 汁物は具だくさんにして汁を少なくする
- ▶ 酸味や旨味、辛味のある食材を活用して、調味料を少なくする
- ▶ 麺類のスープを残す
- ▶ 市販の食品は栄養成分表示を活用する

## ポイント2 野菜と果物をとりましょう

野菜と果物をとることは、食道がん・胃がん・肺がんのリスクを低下させる他、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもつながります。それぞれの摂取目安量は野菜1日350g程度、果物1日200g程度です。

## ポイント3 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままをとると、食道がんのリスクが高くなるといわれています。少し冷まして口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

## がん予防にもつながり、手軽に作れるレシピを紹介します

### 大豆もやしと彩り野菜の食べるスープ

手軽に用意できる食材を使い、野菜約70gの栄養がとれる具だくさんのスープです。作り方など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

#### 【材料】(1人分)

- 大豆もやし 25g
- にんじん(千切り) 20g
- ほうれん草 25g
- ツナ 1/4缶
- 溶き卵 1/4個
- 水 150cc
- 固形コンソメ 1/4個
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/4



#### 栄養価(1人分)

エネルギー 97kcal  
たんぱく質 6.9g 脂質 5.6g  
炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.3g

#### 調理時間

15分

#### 費用(目安)

80円前後

手軽に作れて、がん予防につながるレシピなどを区ホームページで紹介しています

区ホームページ「おうちで学ぼう栄養情報」では、詳しいレシピやレシピを作った区民の方の感想などを紹介しています。



▲区ホームページ



## 〇〇しながらお口の体操 第3回

お口の体操でお口周りの機能が高まると「食べる」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情が明るく魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて、継続しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### 舌ストレッチ

#### 期待できる効果

飲み込む力がつく。発音がよくなる。それぞれ5回ずつやってみましょう。

- 1 ベーっと下に出す
- 2 鼻につくように上にあげる
- 3 周りをなめる
- 4 左右の頬を口の中から舌で押す

### かつしか笑顔いきいきお口体操にも取り組んでみましょう

お口の健康に関する相談は健康づくり課で受け付けています。



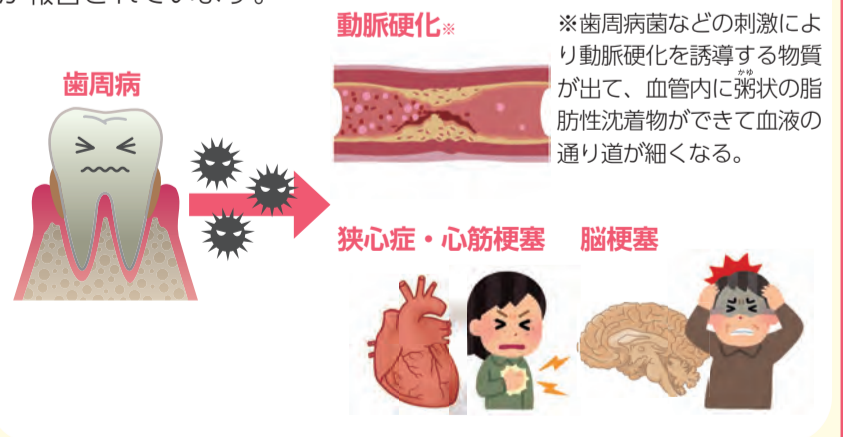
## あなどるなかれ！ 歯周病 歯周病と動脈硬化の深い関係

歯周病菌は歯肉に炎症を起こして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌などが血液に侵入し、全身に回って悪影響をおよぼします。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### ◆歯周病が動脈硬化の原因に!

歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因となり得ることが報告されています。



### ◆まずは歯科受診を!

歯周病は30代から増えていきます。歯周病の初期段階は自覚症状がないため、痛みなどが出た頃には重症化しています。

まずは、自分の歯と口の状態を知ることが大切です。