

4 がんになりにくくするためには？

正しい生活習慣を身に付けることが
がんだけでなく、いろいろな病気から
身を守る第一歩だよ！

がんはだれもがなる可能性のある病気です。

しかし、次の5つの生活習慣をよくすることで将来がんになる
可能性を低くすることができます。

おうちの人とお話して、正しい生活習慣を心がけましょう。

1 □ たばこを吸わない



大人になってもたばこを
吸わないようにしましょう。
他の人が吸うたばこのけむりも
吸わないようにしましょう。

2 □ お酒を飲みすぎない



大人になってお酒を飲むようになって、
飲みすぎないようにしましょう。
飲まない人、飲めない人は無理に飲んではいけません。

3 □ バランスのよい食事

野菜、牛肉やぶた肉、
とり肉、魚など、いろ
いろな種類の食べ物を
バランスよく食べるよ
うにしましょう。



また、塩からい食べ物や、ハムやソーセージなどの加
工肉は食べすぎないようにしましょう。

4 □ よくからだを動かす

子どもの頃から運動の習慣
を身につけて、大人になっ
ても運動を続けることが大
切です。

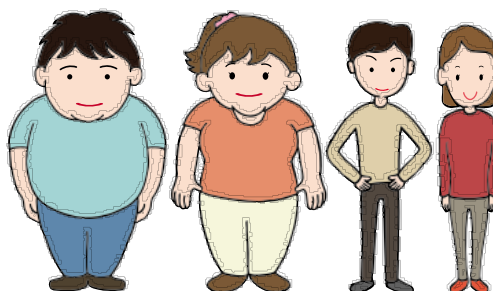
大人の場合

毎日合計60分歩く
週に1回汗をかく運動を
30分程度行う（ランニング・テニス・水泳など）



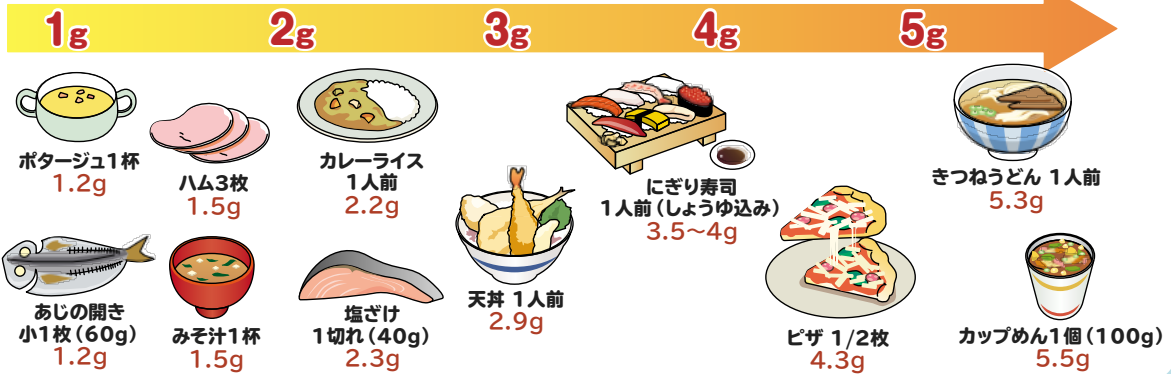
5 □ 太りすぎない、やせすぎない

大人になってからの太りすぎもやせすぎも
よくありません。
そうならないよう、ちょうどよい体重を保ち
ましょう。



1日にどのくらいの食塩を取っていますか？

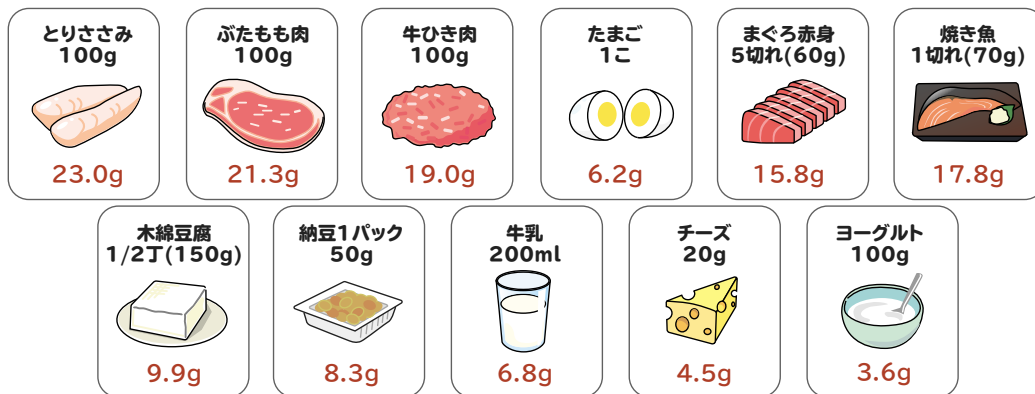
※絵の下に数字が含まれる食塩の量です。※品物・製法・調理法により、ある程度の差があります。



食塩の多い食べ物を食べすぎると胃がんリスクが高くなります。
食塩は1日6.5~7g未満を目安に、取りすぎないようにしましょう。

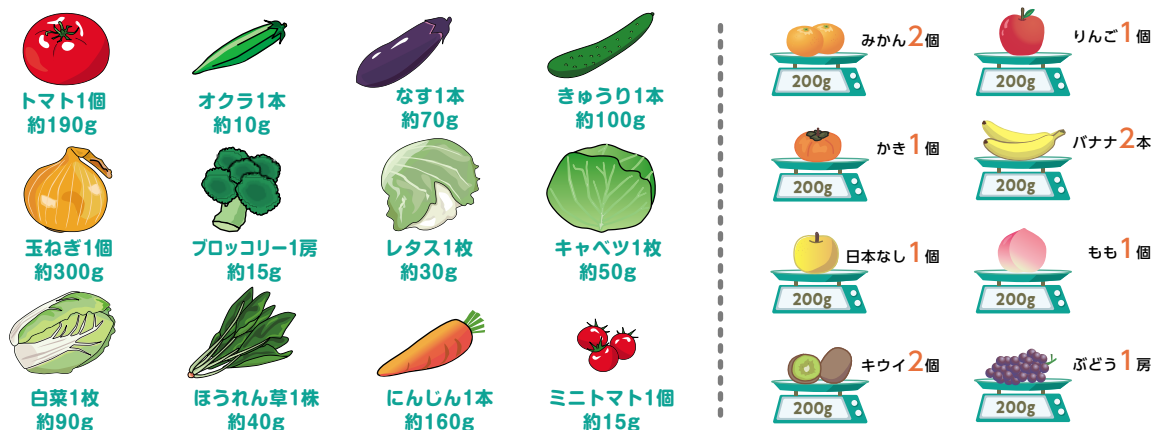
肉や魚などバランスよく食べていますか？

たんぱく質を多く含む食品 ※絵の下に数字がその食べ物に含まれるたんぱく質の量です。



みなさんのからだの成長には「たんぱく質」という栄養素がとても大切です。
1日45~50gを目安に、いろいろな食べ物からたんぱく質を取りましょう。

野菜や果物 食べていますか？



野菜や果物には、がんの予防に役立つ栄養素がたくさん含まれています。
野菜を1日あたり350g、果物もあわせた目安としては、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分で合わせて400g程度食べましょう。