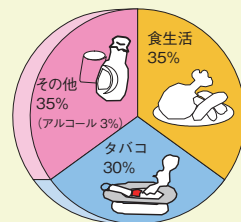


# がん予防に効果の高いものは、食事と禁煙です！

日常生活の中で「できるだけがんの原因を追放していこう」ということから生まれたのが以下の<がんを防ぐための12か条>です。《12か条中8か条が食生活に関係するものになっています！》

1. バランスのとれた栄養をとる—いりどり豊かな食卓にして—
2. 毎日、変化のある食生活を—ワンパターンではありませんか—
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに—おいしい物も適量に—
4. お酒はほどほどに—健康的に楽しみましょ—
5. たばこは吸わないように—特に、新しく吸いはじめない—
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる—緑黄色野菜をたっぷりと—
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから—胃や食道をいたわって—
8. 焦げた部分はさける—突然変異を引きおこします—
9. かびの生えたものに注意—食べる前に注意して—
10. 日光に当たりすぎない—大陽はいたずら物です—
11. 適度にスポーツする—いい汗、流しましょ—
12. 体を清潔に



■がんのリスク因子の寄与割合  
(米国全がん死亡についての推計)  
<Doll and Peto 1981>

出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス

## ◆外食をするときには、

偏食を慎みましょ



腹八分目をこころがけ、  
特に脂肪の摂り過ぎに注意



塩辛いものの摂り過ぎに注意、  
熱いものは冷ましてから



# 東京の島では、1日に歩く時間が “30分以内”の人が6割

〔平成21年 島しょ地域 健康・食生活・食育に関するアンケート〕結果より

生活習慣病の予防には、**男性で9,000歩**、**女性で8,000歩**  
歩くと良いと言われていますが…

東京の島々では、「1日に歩く時間は30分以内の人が6割」  
というアンケート結果が出ています。

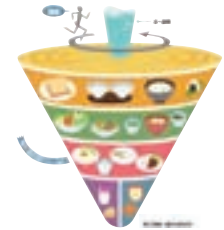
これは、10分間で1,000歩とすると、**1日3,000歩も歩いていない!**  
という計算になります。

歩くのには特別な道具は必要ありません。  
運動不足を感じているなら、「ちょっとそこまで」には、  
車を使うのではなく、歩いてみましょう!  
10分程度の歩行でも、十分に有効な身体活動になりますよ!



運動  
だけ?

ウエストを1cm減らすのは…  
☆体重を1kg落とす!  
☆7000kcal(キロカロリー)減らす!  
のと、ほぼ同じです。



1ヶ月でウエスト1cm(または体重1kg)減らすには…  
 $7,000\text{kcal} \div 30(\text{日}) \div 230\text{kcal}$   
→1日に230kcal分 減らす必要があります。

これを運動だけで消費しようとする…

(体重70kgの人の場合)

軽いジョギングを1日約30分(速歩だと約50分)  
することになります。

= 皆さんは「毎日」続けられますか? =

食事  
だけ?



効果的にダイエットをするなら、

「運動」と「食事」を組み合わせることが大切です。



# ビール1本(500ml)とカップラーメン(1個)のカロリーは どのくらいの運動で消費できる?

ビール1本(500ml)は約210kcal





カップラーメン1個は約350kcal

あなたの体重が70kgだとしたら・・・

$$210\text{kcal} \div 70\text{kg} = 3 \text{ エクササイズ}$$

$$350\text{kcal} \div 70\text{kg} = 5 \text{ エクササイズ}$$

これを**運動**で消費するのは、けっこう大変なんです!!

	3メッツ	4メッツ	6メッツ	8メッツ
身体活動 「メッツ」とは、 活動の強度を 示す単位です。	 歩行      バレーボール	 速歩      自転車	 軽いジョギング      階段昇降	 ランニング      水泳
ビールの場合	60分	45分	30分	23分
カップラーメンの場合	1時間40分	1時間15分	50分	38分

厚生労働省「エクササイズガイド2006」より

→ → 運動の苦手な方は“特に”、食事内容と、お酒や間食の摂り過ぎに注意しましょう!

3メッツの強度の身体活動を1時間行くと3エクササイズになります。1エクササイズの身体活動を行うと、おおよそ自分の体重分のエネルギーを消費することが出来ます。(70kgの体重の人は70kcalを消費出来ます)

