

あなたの食生活、見つめ直して乳がん予防！

若い女性に向けた健康的な食生活

まずはチェックしてみましょう！

- 朝食を食べるより寝ていたい
- お腹がすいたときが食事の時間
- カレー、パスタ、丼物などの単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち
- 一人で食事をすることが多い
- 買い物をするときに食品表示を見ていない
- 地元の食材や郷土料理についてあまり知らない



(出典：第3次食育推進基本計画)



どのくらい当てはまりましたか？

毎日の食事を少し意識するだけで健康な身体作りを目指すことができます。人の身体は、食べ物から作られています。未来のあなたが健康であるために、日々の食生活を見直していきましょう。

◎食事とがんの関係

がんを防ぐための12か条というものが設定されています。この中には食事と関係が深い内容があるものが含まれています。12か条と食事に関するものを見てみましょう。

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスの取れた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから



(出典：がん研究振興財団)

がんになりやすい食事とは??

- ・食塩・高塩分食品の多量摂取は胃がんのリスク
- ・アルコールの多量摂取は大腸がんのリスク
- ・野菜の摂取不足は食道がんのリスク
- ・熱い飲食物は食道がんのリスク が高まる



がん予防の可能性のある食品

緑茶・魚・コーヒー・カルシウム

※食事はバランスよく食べましょう!!!

(出典：がん研究振興財団)



乳がんは
エストロゲンとの関係
が強いのですが、



乳がんと食事の関係について

国	閉経前	閉経後	食習慣
イラン	リスク有	検討なし	ソフトドリンク・ジュース・甘いお菓子・揚げ物の摂取、野菜の摂取不足
韓国		リスク有	焼き肉の頻度が多い
	リスク有		不規則な食生活（1日1食以下）
日本		リスク有	食の西洋化（肉・加工肉・パン・乳製品・コーヒー・ソフトドリンク・紅茶・ソース・アルコールの摂取が多い）
アジア		リスクが減る	大豆製品かイソフラボンの摂取をする

空欄は関係が明らかでない

(出典：Tokutake N, Ushiyama R, Matsubayashi K, Aoki Y. Proc Singapore Healthcare 2020)

- 乳がんは、西洋人に多く日本人には少ないがんでしたが、最近若い女性の乳がんが増え、西洋人と同じくらいになってきています。
- 日本の報告では、若い人の乳がんと食事との関係が明らかになっていませんが、イランや韓国の報告を見るとやはり健康的な食事は大切だと言えます。みなさん、日々の食生活を見直していきましょう。