

塩辛い食品は控えめに

がんを防ぐための新12か条

「塩辛い食品は控えめに」は、2011年国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」の第5番目に記載された言葉です。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

国立がん研究センター 「がんを防ぐための新12か条」2011年

<http://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html>

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



がんを防ぐための新12か条パンフレット

以前の12か条と比べると、禁煙を受動喫煙と合わせて2項目にわたって最初に置いたこと、早期受診と検診による早期発見を掲げたこと、さらに正しいがん情報でがんを知ることが加わりました。以前は「食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる」「あまり熱いものは冷ましてから」「焦げた部分はさける」「かびの生えたものに注意」「日光に当たりすぎない」といった個別項目がありました。比較すると、ライフスタイルに係る項目が増え、がん予防の目線が変わってきています。しかし、個別項目として今回の「塩辛い食品は控えめに」は5番目に上げられおり、日本人のがん予防の重要な要素となっています。



わたしのひとこと

60の手習いで、今年から手話のサークルに入会しました。こんなに覚えられなくなっている自分に…ア然!! | 輪之内町 マリナママさん |

一緒に考えよう 食の情報 読み解き力

日々のくらしの中、食に関わる、「〇〇は体に良い」「□□は体に悪い」…といった情報があふれています。実際はどのようなのでしょうか?食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

がんの予防は多面的に

でも、減塩って高血圧を抑えて脳卒中や心筋梗塞を予防するためではないの?と思われる方も多いでしょうね。ここで出てくる塩分控えめ(塩蔵食品などの摂取を減らす)は胃がんなどのリスクを抑えるのが目的です。現在胃がんの主なリスク要因としては、多量の塩分、喫煙、ヘリコバクターピロリ菌、多量の飲酒などがあげられています。喫煙、多量の飲酒、多くの塩蔵食品は胃粘膜を刺激し痛めるので、これらを止めるか減らすかでコントロールできますが、日本人の場合50歳以上の方の7割がヘリコバクターピロリ菌(ヘリコ:らせん形、バクテ:細菌、ピロリ:胃の出口あたり)を持っているといわれています。このピロリ菌を抗生物質で除去すると、その後の胃がんの発生率が3分の1に減ったという報告もあり、年配の方の胃がん予防の注目点です。しかし、ピロリ菌がいたからと言って胃がんになるわけではなく、毎日少しずつ胃粘膜を痛める物質や発がん物質が蓄積し、ある限度を超えたとがんが発生すると考えられています。

そういった面で、私達は一つを守ればいいのではなく、塩分控えめの食事、熱いもの、焦げたものなどを避け、食物繊維のある野菜や果物などを取り入れたバランスの良い食生活が大切ということが理解していただけたかなと思います。



愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。



組合員さんに教えていただきました

うちではこうして使ってます!!

手早く1品できあがり



絹厚あげ
蔵 180g(2個)
本体価格 118円/税込価格 127円
次回予定 毎週

組合員さん VOICE



ベーコンとチーズをのせて、トースターで焼いて食べています。 美濃加茂市 クーさん

夏向けのスイーツにぴったり♪



玄米フレーク (国産玄米使用)

150g
本体価格 188円/税込価格 203円
次回予定 8月4週

組合員さん VOICE



アイスクリームに合わせパフェ仕立てで食べます。また、ガラス容器に玄米フレーク、ヨーグルト、フルーツソースの順に入れても、きれいで美味しい! 加茂郡 さかたんさん

いろいろ活用できて便利☆



食べるごま(しょうゆ味)

90g
本体価格 180円/税込価格 194円
次回予定 8月4週

組合員さん VOICE



大根の葉の菜飯やいなりずし、ほうれん草のおひたしなどに入れると、とても美味しいです。 各務原市 クーコマさん

刻む手間が省けて便利!



玉ねぎみじん切り (北海道北見産)

凍 500g
本体価格 298円/税込価格 321円
次回予定 8月2週

組合員さん VOICE



ハンバーグやチャーハンなどに使っています。目にしみにないので泣かずにすみます。 中津川市 うさぎっ子さん

わが家に欠かせない品です



co-op スイートコーンドライパック パウチ
55g×5
本体価格 428円/税込価格 462円
次回予定 8月3週

組合員さん VOICE



サラダや野菜炒め、チャーハンなど手軽に使えるので、常時ストックしてあります。 白川町 Towaさん

味も食感も大好き!



co-op 焼きちくわ

蔵 108g(4本)
本体価格 140円/税込価格 151円
次回予定 毎週

組合員さん VOICE



そのまま食べるもよし、チーズやキュウリを芯にしても◎。野菜と一緒に炒めたり、煮豆やひじき煮に加えたりと重宝しています。 恵那市 猫のモフモフさん

ちよい足してコクUP!



co-op たまごスープ (フリーズドライ)

70g(7g×10)
本体価格 458円/税込価格 494円
次回予定 8月2週

組合員さん VOICE



わかめを足したり、ごま油を加えてコクを出したりします。 美濃市 かんこさん

そのままちよい拭きにも



ふんわりワイパーシート

50枚ロール・ブルー
本体価格 780円/税込価格 842円
次回予定 8月4週

組合員さん VOICE



フローリングワイパーにつけるだけでなく、そのままちよい拭きにも使っています。 大垣市 のんさん

ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ、レーズンを混ぜて炊飯器にかけスイッチオン。美味しいですよ。 | 関市 きらりんさん |

わたしのひとこと

