

4月のテーマ：がん予防

現在は2人に1人は何らかのがんにかかると言われています。日本人の死因の第1位でもあり、割合も年々増加しています。早期発見のためがん検診を受けましょう。

日本人のためのがん予防

禁煙する

たばこの煙には発がん性物質などの有害物質が含まれており、健康への悪影響が懸念されています。

①たばこや加燃式たばこを吸わない

②他人のたばこの煙を避ける

→肺がん、食道がんや膵臓がん、胃がん、大腸がんなど多くのがんに関連します。

受動喫煙を避けるため、決められた場所以外で喫煙しないようにしましょう

食生活を見直す

①減塩する

→塩分は胃の粘膜を傷つけるため、胃がんのリスクを高めます。

＜食塩摂取量の目標＞

男性：7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満、
高血圧の方：6.0g/日未満

②野菜と果物をとる

→野菜と果物をとることでがんだけではなく、生活習慣病の予防につながります。

野菜摂取量の目標⇒**350g/日以上**

目安は野菜を小鉢で5皿、果物1皿

⇒**合計 400g/日**

※果物は**200g/日未満**

③熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

→熱い物は食道の細胞を傷つけがん細胞が発生しやすく、食道がんのリスクが高まります。



細菌やウイルスなどの感染もがんの 主要な原因

それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

節度ある飲酒を心がける

→大腸がんや肝臓がんは多量飲酒により発症リスクが高まります。

＜飲酒量の目安＞

純アルコール摂取量：男性 40g、女性 20g



ビール中瓶

1本(500ml)



日本酒

1合(180ml)



焼酎

25度(180ml)



ワイン

グラス2杯

(200ml)



ウイスキー

ダブル1杯

(60ml)

身体を動かす

身体活動はがんのリスクを低下させる可能性が高い事も示されています。普段の生活の中で身体を動かす時間を増やしましょう。

18歳～64歳：歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行う。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分行いましょう。

65歳以上：強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行いましょう。

適正体重を維持する

太りすぎ、やせすぎに注意しましょう。

＜目標とするBMI＞

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

※日本人の食事摂取基準（2025年）目標とするBMIの範囲

BMI＝体重（kg）÷[身長（m）×身長（m）]

～ れんこんとひじきの彩り炒め ～

二戸市食生活改善推進員御返地・斗米地区
考案レシピになります

唐辛子を加えることで塩分を抑えておいしくなります。

材料（2人分）

れんこん水煮（スライス）	100g
乾燥ひじき	3g
にんじん	30g
むき枝豆	20g
ごま油	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1
しょうゆ	小さじ2
輪切唐辛子	少々

作り方

- ① ひじきは水で戻す。にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、れんこんとにんじんを炒める。火が通ってきたらひじきと枝豆を加え、唐辛子も加える。
- ③ 酒とみりん、しょうゆで味を調える。

エネルギー103kcal

食塩相当量 1.0g



～ 野菜たっぷり豚しゃぶ ～

色とりどりの野菜を食べることでビタミンやミネラル、食物繊維を補うことができます。

材料（2人分）

キャベツ	100g	
水菜	50g	
ねぎ	50g	
赤パプリカ	40g	
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g	
A	ポン酢	大さじ 1
	レモン汁	小さじ 2
	おろししょうが	10g

作り方

- ① キャベツは千切り、水菜は4cm長さ、ねぎは斜め薄切りにする。パプリカは縦に細切りにする。
- ② ①の野菜の半量を耐熱容器に入れ、豚肉の半量を上に広げてのせる。その上に残りの野菜と豚肉を広げてのせる。
- ③ Aを回しかけ、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで約8分加熱する。

エネルギー235kcal

食塩相当量 0.8g



～ かぼちゃと豆のサラダ ～

かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A はがん予防に効果があります。

材料（2人分）

かぼちゃ	100g
きゅうり	1/2 本
蒸し大豆	40g
くるみ	20g
A プレーンヨーグルト	20g
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	適量

作り方

- ① かぼちゃは種をとり、一口大に切る。きゅうりは薄い輪切りにする。くるみは手で大きめに割る。
- ② かぼちゃはレンジで約5分加熱し、フォークなどでざっくりとつぶして粗熱をとる。
- ③ A とすべての材料を混ぜる。

エネルギー132kcal 食塩相当量 0.4 g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

5月のテーマ「 高血圧予防 」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！

