

大腸がん予防のための2アクション

毎日の食生活で大腸がんは予防することが期待できます!大腸がん予防のために、現在、分かっていること が次の2つです。

さらに乳酸菌飲料を上手く活用することで、腸内環境改善に繋がります。



牛、豚、加工肉は とりすぎない

牛肉の^{*}さし"が入った部位や豚バラ、 ウィンナー等の加工品など脂肪を多く含 む食品の食べ過ぎに気を付けましょう。

普段から牛、豚肉を食べる頻度が多い 方は、魚料理や鶏料理、大豆製品の おかずを選ぶ頻度を増やしましょう。





魚のムニエル





※国際的な基準では、牛・豚肉の摂取は1週間 に 500g を超えないようにすすめています。

アクション

食物繊維を 上手にとる

食物繊維は、腸のぜんどう運動を 促して便通を整えたり、腸内の善玉菌 を増やして腸内環境を整える作用など も認められています。

■「食物繊維」を手軽に増やすコツ■

☑ごはんを炊く時に押し麦や玄米をプラス 食物繊維を増やすためには、1日3回食べる主食 に "プラス" することで、効率よく増やすことができ



☑ 汁物に海藻をプラス





☑ いつもの食事に野菜料理を1品プラス

☑ 料理に豆やきのこをプラス



耳より情報 乳酸菌飲料を飲んでいるという方…

飲んでいるだけで安心していませんか?

健康な腸内では、善玉菌(乳酸菌 など)が多く生息し、悪玉菌の増殖を 抑える働きをしています。健康な腸を保つ には、「善玉菌」と「善玉菌のエサ」にな るものを合わせてとることが大切です。





乳酸菌飲料・ヨーグ ルト・納豆・ぬか漬けなど



乳酸菌飲料だけでなく、食物繊維も しっかりとることがポイントです。また、 肉類などの動物性たんぱく質や脂質の 多い食事に偏ると悪玉菌が増える原因 になります。

がん予防の基本は「バランスの良い食事」です。

牛、豚、加工肉を控え、食物繊維を上手く取り入れて、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう!

柑橘類と レタスのサラダ

・(乾)わかめ …… lg

・グレープフルーツ … 1個

[1人分45kml 塩分0.8g]

・レタス ………2枚

・お好みのドレッシング適宜

主菜

魚・肉・豆腐・乳・卵など、 たんぱく質や脂質を含む おかずの事。





AR マークが付いた部分に、無料アプリ 「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと 動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



ダウンロードは こちらから!! または [COCOAR2] を検索して ください。

副菜

野菜・きのこ・海藻など、 ビタミン、ミネラルを 含むおかずの事。

主食

ご飯・麺・パンなど 主に炭水化物を含 むもの。

そばは、そうめん に比べ食物繊維が 豊富です!

夏野菜と納豆の 冷やしそば

[1人分450kml 塩分2.0g]

・ゆでそば …… 2袋

・納豆 ………… 2パック

・ささみ ………]本

・オクラ ……… 5本(ゆでる)

•卵黄 ……… 2個分

・ミニトマト … 4~6個

・めんつゆ …… 適宜

