

■ 図 2-7 がんを防ぐための 12 カ条

- 第 1 条 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-
- 第 2 条 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？-
- 第 3 条 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに -おいしい物も適量に-
- 第 4 条 お酒はほどほどに -健康的に楽しみましょう-
- 第 5 条 たばこは吸わないように -特に、新しく吸いはじめない-
- 第 6 条 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-
- 第 7 条 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-
- 第 8 条 焦げた部分はさける -突然変異を引きおこします-
- 第 9 条 かびの生えたものに注意 -食べる前にチェックして-
- 第 10 条 日光に当たりすぎない -太陽はいたずら者です-
- 第 11 条 適度にスポーツをする -いい汗、流しましょう-
- 第 12 条 体を清潔に

資料：「がん情報サービス」ホームページより（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/1996.6）