

胃がん予防は万病の予防

胃がん予防のための食事指導研究に参加されている皆様へ
ニュースレター№1

この研究に参加されてから、3ヶ月近くが過ぎました。

大雄村340人、山内村208人、とたくさんの方々にご協力をいただいております。半数に当たるおよそ270名の方が本年度に食事指導を受けることになりました。このニュースレターは、その方々にお配りしています。

そこで、「がんばって」いるあなたのために、

- 食べて健康になるための考え方4か条、
- 食べて健康になるためのポイント7か条、をご用意いたしました。

この機会にもう一度、ご自分とご家族の食事習慣を見直してください。

食事調査の結果、がんばるカード、をもう一度見直してみてください。

どれくらい実行できていますか？

●食べて健康になるための考え方4か条

① 家族の健康を支えているのは自分

食習慣は家族が単位です。あなたから「こんな食事にしよう。」と提案しましょう。家族全員の健康を考えましょう。

② 習慣は変えられる

今日、明日には変わらない習慣も、長い目でみれば変わります。健康維持のための習慣の改善は、長い目でみることが大切です。

③ からだにいい食べ物はおいしい

新鮮な食べ物がおいしいことは、野菜や果物を自分で作ってみればわかります。

④ おいしい物を食べるには健康が大切、健康であるためには毎日の食事が大切

●食べて健康になるためのポイント7カ条

① 朝3種類、昼3種類、夜3種類以上の野菜を食べましょう

野菜、特に緑黄色野菜は、病気予防物質の缶詰です。



② 1日に1回果物を食べましょう

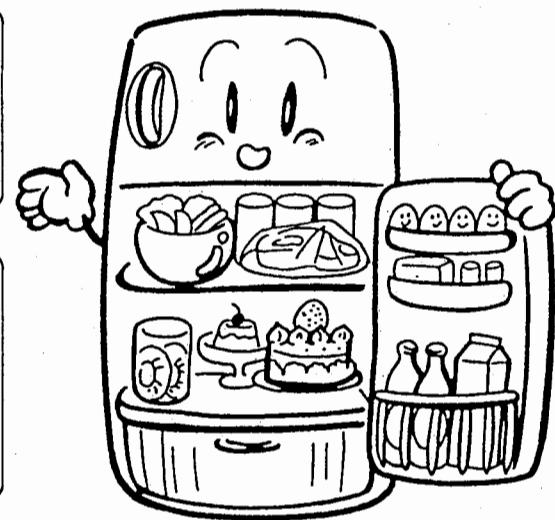
野菜に豊富でも熱を加えたり水にさらすと減ってしまう栄養素があります。
生で食べる果物は強い味方です。

③ あっさりした味付けで、食材の持ち味を楽しみましょう

新鮮な野菜や魚は、それだけでおいしいものです。
食べ物の本当のおいしさを忘れていませんか？
味付けはできるだけ調理の最終段階にしましょう。
調味料は必ず味を見てから使いましょう。

④ みそ汁をうまく活用しましょう

みそ汁は、野菜や芋をたくさん食べられる好ましい食べ方です。でも、塩が難点。
薄味、具だくさんを習慣づけましょう。



⑤ 冷蔵庫、冷凍庫を活用しましょう

食べ物の保存に塩が不可欠だったのは昔のこと。冷蔵庫、冷凍庫を活用してください。塩も入りませんし、ビタミン、ミネラルもそっくり保存できます。

⑥ 潬け物は少しずつ楽しみましょう

薄味であることが大切です。
野菜の種類や漬け方による味のちがいを楽しみましょう。

⑦ 手作りを心がけましょう

インスタント食品、加工食品には隠れた食塩がいっぱいです。インスタント食品を使う場合は、野菜を加えるなどの一工夫をしてください。

お知らせ：第2回目の食事調査にご協力下さい。

さらにきめの細かい食事改善を行うために、前回と同様に食事調査票の記入をお願いします。（約1ヶ月後に食事調査票が郵送されてきます。）