

# カナンライフサポート NEWS

ちょこっと雑学

## がん発症と食事の関係

★以下の4つのポイントが重要です。

### 1. 塩分の過剰摂取

塩分の摂取過多は胃や食道の粘膜に損傷を与え、炎症を引き起こします。慢性的な炎症はがん細胞の発生を促進する原因になるため、リスクを高める一因となります。

### 2. 野菜や果物の不足

果物や野菜は、抗酸化物質や食物繊維を豊富に含んでおり、これらが細胞の損傷を防ぎます。不足するとがんのリスクが高まります。

### 3. 熱すぎる食物・飲物を習慣的に摂取

食道の粘膜に物理的な損傷を与えるので、慢性的な炎症や細胞の変異が引き起こされる可能性があります。

### 4. 加工肉や赤肉の過剰摂取

加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコンなど）や赤肉（牛肉、豚肉、ラム肉など）の過剰摂取が、特に大腸がんや胃がん、食道がんのリスクを高める可能性があります。

#### ★以下の食生活を心がけましょう。

- ・ 塩分を控え、野菜や果物を十分に摂取する
- ・ 毎日の食事に野菜や果物を積極的に取り入れる
- ・ 熱い食べ物や飲み物は少し冷ましてから摂取する
- ・ 加工肉や赤肉の摂取を控える

## ゆめちゃんの 日記



当社では病気・ガンのリスクに備えた最新の保険商品を取り扱っています

〔発行〕 株式会社 カナン

仙台市青葉区一番町 1-6-19 壺番館ビル 607

TEL: 022-397-8452 e-mail: y.sasaki@supportcanaan.com

お問合せは 佐々木・茂永まで