

がんの予防 — がんの予防のための食生活 —

武 敏子

つくば国際大学医療保健学部保健栄養学科

【要 旨】 我が国の死亡率1位は悪性新生物 (がん) であり、その1位は肺がんである¹⁾。肺がんでは喫煙が問題視されるが、がん全般では生活習慣、食生活との関係が問題となっている。生活習慣や食生活におけるがんになりやすい状況を挙げ、それぞれ具体的に解決策を提案する。

土浦市の部位別がん死亡率 (平成24年) は1位肺がん、2位大腸がん、3位胃がんの順である²⁾³⁾⁴⁾。肺がんは喫煙、副流煙が原因として知られている。大腸がんは野菜 (食物繊維) 不足、胃がんは食塩の摂り過ぎ、肉や魚の真っ黒焦げもがんの原因などの報告がある。生活習慣や食生活からがんになりやすい状況 (原因) を考えると、1. ストレス、2. 免疫の低下、3. 食事の偏食、4. 食物繊維不足、5. 太りすぎ (BMI30以上) 等が挙げられる。これらを解消していく方法を考えてみる。

キーワード： ストレス、免疫、カロテン、たんぱく質、BMI

1. ストレス解消

ストレス解消のためには次のことに心がけてみるとよい。

①趣味など好きなことに熱中するとストレス解消になる。②睡眠を十分にとる。できるだけ夜は10時ぐらいには就寝したい。22時から2時の間は、体が回復する時間である。同じ6,7時間の睡眠をとるとしてもこの時間を含むほうが良い。③ストレスに強くなるにはタンパク質をしっかり摂るとよい。肉や魚、卵、大豆・大豆製品 (豆腐・納豆など) がタンパク質源である。

④運動をする。1日5000～8000歩、歩くことも良いが、階段や、踏み台を上り下りするのも骨を強くし、健康につながる。

2. 免疫力アップ

免疫力アップのためには次のことに心がけてみるとよい。

①体温を上げることが免疫力アップにつながる。例えば、お風呂でシャワーではなくゆっくり浴槽に浸かって身体を芯から温める。また、温かい食事を摂ると身体は温まる。②身体を冷やさないことも免疫を上げる。靴下を履いたりネックのある洋服、重ね着も良い。③睡眠で身体を元気にすれば免疫も上がる。熟睡できると良い。④カロテンは免疫を上げる働きがある。カロテンは緑黄色野菜に多く含まれている (配布

資料1参照)が、油とともに摂ると吸収が良くなる。例えば、野菜炒めや人参グラッセやほうれん草の胡麻和えなど、手軽で良い料理方法である。⑤免疫細胞のNK細胞を活性化するとがんの予防になる。笑うと活性化される。⑥ヨーグルトや乳酸菌飲料なども整腸作用により免疫を上げる。

3. 体力アップ

体力アップのためには食事のバランスが大切である。食品に含まれる栄養素にはそれぞれ体内での働きの役割があり、i)元氣，力を出すためにはご飯、パン、麺等の炭水化物がよい。油も少ない量でエネルギー源となる。ii)血液や筋肉を作るもとは、肉や魚，卵，大豆・大豆製品，乳製品（牛乳・ヨーグルト等）に多く含まれる良質のたんぱく質である。iii)体調を整えるのはビタミン，ミネラル，食物繊維の役割である。野菜や果物はビタミン，食物繊維を多く含む食品である。食事は野菜を豊富に、果物は食後に摂るとよい。海藻，ごま，きのこ類等はミネラルや食物繊維が豊富である。

野菜炒めは手軽で、たんぱく質源とも相性が良いので、肉を加えたり、魚介類を入れたり、卵や豆腐などを入れるとよい。簡単で栄養素のバランスを取るには好都合である。また、冬は鍋料理もおすすめである。食欲がないときは、味噌汁を野菜など具沢山にして、肉や魚，卵，豆腐などを入れると栄養素のバランスが簡単にとれる。

これらの栄養素の働きを上手にとるための食事の簡単な3つチェック方法がある。一つ目は主食としてご飯・パン・麺（ご飯がおすすめ）が入っているかチェックする。二つ目は主菜に肉や魚，卵，大豆・大豆製品の中でどれかが入っているかをチェックする。これらのたんぱく質源は1日の中で各種類が摂れるようにするのが良い。三つ目は副菜の野菜のチェックである。野菜のチェックには少し詳しいチェックがある。緑黄色野菜2種類以上、淡色野菜を2種類以上、合計4種類以上をチェックする。これはカロテ

ンとビタミンC（配布資料1参照）、食物繊維（配布資料2～4参照）をしっかり摂りたいからである。厚生労働省では1日に350gの野菜を摂るように推奨している。毎食120g摂るということになるが、種類をチェックすれば簡単に摂れるようになる。

その他、熱すぎるものや激辛のようなものは刺激になるため、摂り過ぎないようにする。消化吸収の良い温度は人肌程度である。

4. 大腸がんと食物繊維

食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性の食物繊維は高血圧症や糖尿病などのコントロールに有用であり、不溶性食物繊維は便秘などに有用である。野菜を摂る時に気を付けたいことがある。便秘の時にレタスやトマト，きゅうりはサラダなどで摂っても不溶性の食物繊維は少ないのであまり有効ではない。また、野菜不足のためにと、市販のジュースや自家製の野菜ジュースなどを摂ることもあるが、食物繊維は少ない。ジュースを作るときに果物を入れて甘くする場合、果糖の摂り過ぎで中性脂肪が増えたり、血糖値が高くなりやすいので注意が必要である。野菜は新鮮なものを火を通して食べるほうが良く、噛むということが体内での消化や代謝などに良い影響を与えるため、おかずとして野菜は利用していただきたい。

5. 体重管理

国立がん研究センターによるとBMI25以上は乳がんになりやすいという⁹⁾。健康に過ごすための体重管理にはBMIは18.5～25が目標となる。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。食事の量はBMIで管理し、BMIを25以上にならないようにする。身長別の標準体重と1食あたりの主食の量を表にしたので参考にしていきたい。

身長別標準体重と1食の主食量

身長(cm)	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
標準体重(BMI22)(kg)	46	50	53	56	60	64	67	71	75	79
下限体重(BMI18.5)(kg)	39	42	44	47	50	53	57	60	63	67
上限体重(BMI25)(kg)	53	56	60	64	68	72	77	81	86	90
1食のご飯の目安量(g)	150	160	170	180	190	200	210	230	240	250
1食の食パンの目安量(g)	90	100	100	110	120	120	130	140	140	150
1食のゆでうどんの目安量(g)	230	250	270	290	300	320	340	360	380	400
1食のゆでそばの目安量(g)	180	190	200	210	230	240	260	270	280	300
1食のゆでスパゲティの目安量(g)	150	160	170	180	190	200	210	230	240	250
1食の蒸し中華めんの目安量(g)	120	130	140	140	150	160	170	180	190	200

＊じゃがいも、さといも、さつま芋などの芋類や、かぼちゃ、とうもろこしなど炭水化物を多く含む食品を食べるときには主食の量を少なくします。

参考資料

- 1) 厚生労働省ホームページ：人口動態統計月報
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/m2012/12.html>（閲覧日：2016年9月30日）
- 2) 土浦市ホームページ：健康土浦21
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/page/page002596.html>（閲覧日：2016年9月30日）
- 3) 茨城県ホームページ：平成24年茨城県保健福祉統計年報
<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/koso/iji/koso/stachischics/health-welfare-report/2012.html>（閲覧日：2016年9月30日）
- 4) 茨城県ホームページ：平成24年茨城県人口動態統計
<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/koso/iji/koso/stachischics/populachion/2012.html>（閲覧日：2016年9月30日）
- 5) 国立がんセンターホームページ：日本人のためのがん予防法
http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html（閲覧日：2016年9月30日）
- 6) 医歯薬出版編：日本食品成分表2015年版（七訂）本表編，医歯薬出版，2016.

配布資料1. 緑黄色野菜のカロテン量、野菜はビタミンの宝庫です。

平成28年10月1日
公開講座

緑黄色野菜 (βカロテン:600μg以上/100g) (例外もあり)

βカロテン レノール酸含有率		βカロテン レノール酸含有率		βカロテン レノール酸含有率	
βカロテン (μg/100g)	レノール酸 (%)	βカロテン (μg/100g)	レノール酸 (%)	βカロテン (μg/100g)	レノール酸 (%)
あさつき	740 (62)	せり	1900 (160)	バクチョイ	1800 (150)
あしたば	5300 (440)	タアサイ	2200 (180)	バジル	6300 (520)
エンダイブ	1700 (140)	たいさい	1500 (130)	ハセリ	7400 (620)
おおさかしらな	1300 (110)	茎にんにく	710 (60)	葉とうがらし	5100 (430)
おかひじき	3300 (280)	かいわれ大根	1900 (160)	青ピーマン	400 (33)
オクラ	670 (56)	葉だいこん	2300 (190)	赤ピーマン	940 (88)
かぶ・葉	2800 (230)	大根・葉	3900 (330)	トマピー	1700 (160)
かぼちゃ	3900 (330)	高菜	2300 (190)	葉たまねぎ	1500 (161)
からしな	2800 (230)	たらの芽	570 (48)	ひのな	1200 (98)
びょうじやにんにく	2000 (170)	チンゲンサイ	2000 (170)	ひろしまな	1900 (160)
キンサイ	1800 (150)	つくし	1000 (88)	ふだんそう	3700 (310)
グリーンアスパラガス	370 (31)	つみなな	1900 (160)	フロッコリー	800 (67)
クレソン	2700 (230)	つるな	2700 (230)	ほうれん草	4200 (350)
ケール	2900 (240)	つるむらさき	2900 (250)	みずかけ菜	2300 (190)
こごみ	1100 (100)	とうがらし	5100 (430)	みずな	1300 (110)
こまつな	3100 (260)	とうもろこし	4100 (340)	切りみつば	720 (61)
サニーレタス	2000 (170)	とんぼ	800 (67)	根みつば	1700 (140)
さやいんげん	520 (49)	ながさき白菜	1900 (160)	糸みつば	3200 (270)
さやえんどう	560 (47)	トマト	540 (45)	芽キャベツ	710 (59)
スナップえんどう	580 (48)	なずな	5200 (430)	めたて	4900 (410)
サラダ菜	2200 (180)	なばな	2200 (180)	モロヘイヤ	10000 (840)
さんとうさい	1200 (96)	にら	3500 (290)	ようさい	4300 (360)
ししとうがらし	530 (44)	にんじん	6700 (690)	よめな	6700 (560)
しそ・葉	11000 (880)	葉ねぎ	1500 (120)	よもぎ	5300 (440)
じゅうろくさぎ	1100 (96)	こねぎ	2200 (190)	リーキ	45 (4)
春菊	4500 (380)	のびる	1200 (100)	ルッコラ	3600 (300)
すぐきな	2000 (170)	わげぎ	800 (67)	わけぎ	2700 (220)

日本食品成分表 2015 より

＜ビタミンAの体内でのほたらき＞
緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内に入るとビタミンAにかわります。カロテンの体内でのほたらきは、抗酸化作用と免疫不活化作用があるといわれ、病気になりにくからだをつくり、心疾患やがんの予防にもなるといわれています。カロテンを多く含む緑黄色野菜を毎食の中でしつかり (40～50g) 摂って生活習慣病を予防しましょう。

＜日本人の食事摂取基準2015年版＞
成人男性の推奨量：800～900μgRAE/日
成人女性の推奨量：650～700μgRAE/日

＜健康日本21.野菜の1日にとりたい量＞
1日350g(毎食100～120g：生の状態で刻んだもので両手軽く1杯程度、火を通すと片手で握れるくらい)

野菜はビタミンの宝庫です。
代表的なビタミン・ミネラルを多く含む食品

栄養素	多く含む食品
ビタミン A	うなぎ・うなぎきも・レバー・マーガリン・緑黄色野菜・卵黄・チーズ
ビタミン B ₁	小麦胚芽・けしの実・ごま・まいたけ・豚肉・すっぽん・ハム・らっかせい・大豆・しりしりこんぶ・きな粉・うなぎ・菊のり・えんどう・たらこ・緑豆・焼きのり・松の実・えごま・らっかせい・カシューナッツ・いんげん・ささげ・そらめ・小豆
ビタミン B ₂	パン酵母・レバー・焼きのり・まいたけ・やつめうなぎ・脱脂粉乳・しいたけ・アーモンド・ひじき・わらび・どじょう・カラスミ・アーモンド・菊のり・きくらげ・わかめ・いかなご・うなぎきも・小麦胚芽・まごも・うに・すじこ・納豆・ずわいがけ・魚肉ハム・卵黄・ほんしめじ・まいたけ・うなぎ・カマンベルチーズ
ビタミン B ₆	にんにく・パセリ・パン酵母・小麦胚芽・ピスタチオ・まぐろ・かつお・黒砂糖・菊のり・鶏ささぎ・きじ・ひよこ豆・ごま・鮭・まごも・アマランサス・きな粉・いわし・あじ・トマピー・えごま・大豆・緑豆・さば・さんま・牛も肉・くろみ
ビタミン B ₁₂	貝類・味付けのり・あんこうきも・丸干しまいわし・かじか・レバー・魚類
葉酸	焼きのり・レバー・菊のり・なばな・枝豆・からしな・ささげ・黄な粉・そら豆・大豆・芽キャベツ・パセリ・まいたけ・あさつき・フロッコリー・ほうれん草・すぐきな・グリーンアスパラ・春菊・よもぎ・たかな・よめな・ロケット・たららの芽
ビタミン C	野菜類・果物類(アセロラ・グアバ・レモン・柿・キウイフルーツ・いちご)
ビタミン D	きくらげ・いわし・にしん・かわはぎ・かじき・鮭・かつお・さんま・うなぎ・あじ
ビタミン E	小麦胚芽・アーモンド・植物油類・マヨネーズ・らっかせい・うなぎ・モロヘイヤ・めんたいこ・たけいず・赤ピーマン・トマピー・くるみ・アボガド
カルシウム	田作り・煮干し・サクラエビ・けしの実・ひじき・たにし・チーズ・ごま・どじょう・脱脂粉乳・たみいわし・海藻類・切り干し大根・わかさぎ・えごま・めざし・きくらげ・油揚げ・なずな・パセリ・大根葉・モロヘイヤ・あさり・牛乳・ヨーグルト
鉄	干しかわのり・ひじき・あさり・えごま・ビュアココア・菊のり・アマランサス・ごま・小麦胚芽・大豆・きな粉・レバー・パセリ・いんげん・卵黄
亜鉛	牡蠣・ビュアココア・まいたけ・レバー・たみいわし・ごま・松の実・牛肉

16. 8. 15 作成

配布資料2. 食物繊維 (水溶性) を多く含む野菜類の多い順

平成28年10月1日
公開講座

食物繊維(水溶性)を多く含む野菜類の多い順

水溶性食物繊維を特に多く含む野菜				水溶性食物繊維を多く含む野菜				水溶性食物繊維があまり多くない野菜			
食品名	水溶性食物繊維 (g)	食品名	水溶性食物繊維 (g)	食品名	水溶性食物繊維 (g)	食品名	水溶性食物繊維 (g)	食品名	水溶性食物繊維 (g)		
かんぴょう(乾)	6.8	生わらび	0.8	サニーレタス	0.6	グリーンアスパラガス	0.4	うど	0.3	トウモロコシ	0.2
切干し大根	5.2	あさつき	0.7	おかひじき	0.5	ネトアスパラガス缶詰	0.4	やまうど	0.3	おおさかしらな	0.2
にんにく	4.1	日本かぼちゃ	0.7	ぎょうじやにんにく	0.5	えだまめ	0.4	さやえんどう	0.3	きゅうり	0.2
のびる	3.3	すぐきな・葉	0.7	ケール	0.5	カリフラワー	0.4	スナップえんどう	0.3	クレソン	0.2
ゆりね	3.3	とうがらし	0.7	こごみ	0.5	キャベツ	0.4	かぶ・葉	0.3	しかくまめ・若ざや	0.2
ごぼう	2.3	生ぜんまい	0.7	葉大根	0.5	こまつな	0.4	かぶ・皮むき	0.3	しょうが	0.2
あしたば	1.5	和種なばな	0.7	大根・皮むき	0.5	さんとうさい	0.4	そうめんかぼちゃ	0.3	しろりり	0.2
オクラ	1.4	茎にんにく	0.7	たけのこ・水漬缶詰	0.5	じゆんさい・若菜・水菜びん類	0.4	グリーンホール	0.3	ズッキーニ	0.2
きんとん(皮むき)	1.4	ピーン	0.7	つるな	0.5	生ずいぎ	0.4	キンサイ	0.3	未熟そらめめ・生	0.2
芽キャベツ	1.4	フロッコリー	0.7	にがうり	0.5	せり	0.4	ししとうがらし	0.3	タアサイ	0.2
モロヘイヤ	1.3	ほうれんそう	0.7	にら	0.5	たいさい	0.4	じゅうろくさぎ	0.3	チコリ	0.2
よめな	1.3	ホルゴン缶詰	0.7	花にら	0.5	つわぶき	0.4	セロリ	0.3	チンゲンサイ	0.2
たらの芽	1.1	エンダイブ	0.6	野沢菜	0.5	とうがら	0.4	かいわれ大根	0.3	ヤングコーン	0.2
ふきのとう	1.0	グリーンピース	0.6	赤ピーマン	0.5	ミニトマト	0.4	つみなな	0.3	こねぎ	0.2
西洋かぼちゃ	0.9	くわい	0.6	ふだんそう	0.5	ながさきはくさい	0.4	たけのこ	0.3	はつかだいこん	0.2
からしな	0.9	レッドキャベツ	0.6	へちま	0.5	黄にら	0.4	スイートコーン	0.3	はやとりり	0.2
バジル	0.9	みずな	0.6	根みつば	0.5	バクチョイ	0.4	トマト	0.3	まごも	0.2
みずかけな	0.9	たまねぎ	0.6	ルバーブ	0.5	黄ピーマン	0.4	なす	0.3	大豆もやし	0.2
よもぎ	0.9	赤たまねぎ	0.6	リーフレタス	0.5	ひろしまな	0.4	根深ねぎ	0.3	サラダ菜	0.2
きく花びら	0.8	つるむらさき	0.6			切りみつば	0.4	葉ねぎ	0.3	れんこん	0.2
しそ・葉	0.8	パセリ・葉	0.6			みょうが	0.4	べいなす	0.3	ふき	0.1
しゅんぎく	0.8	青ピーマン	0.6			ようさい	0.4	はくさい	0.3	みょうがたけ	0.1
大根葉	0.8	トマピー	0.6			リーキ	0.4	糸みつば	0.3	アルファルファもやし	0.1
たかな	0.8	にんじん・皮むき	0.6			コスレタス	0.4	ルッコラ	0.3	ブラッカマツもやし	0.1
						さやいんげん	0.3	わけぎ	0.3	緑豆もやし	0.1
										レタス	0.1

*かぼちゃ、スイートコーンは食べすぎないようにしましょう。

食品成分表2015より
つくば国際大学・保健栄養学科・武

配布資料3. 食物繊維(不溶性)を多く含む野菜類の多い順

平成28年10月1日
公開講座

食物繊維(不溶性)を多く含む野菜類の多い順



不溶性食物繊維を特に多く含む野菜				不溶性食物繊維を多く含む野菜				可食部100g当たり 不溶性食物繊維があまり多くない野菜	
食品名	不溶性 食物繊維 g	食品名	不溶性 食物繊維 g	食品名	不溶性 食物繊維 g	食品名	不溶性 食物繊維 g	食品名	不溶性 食物繊維 g
かんぴょう(乾)	23.3	たらの芽	3.1	根みつば	2.4	おかひじき	2.0	サラダ菜	1.6
切干し大根	16.1	茎にんにく	3.1	クレソン	2.3	つまみな	2.0	やまうど	1.5
グリーンピース	7.1	トウモロコシ	3.1	花にら	2.3	ピーツ	2.0	こまつな	1.5
よもぎ	6.9	バジル	3.1	こねぎ	2.3	ひろしまな	2.0	野沢菜	1.5
しそ、葉	6.5	しかくまめ、若ざや	3.0	ルッコラ	2.3	糸みつば	2.0	コスレタス	1.5
よめな	6.5	葉ねぎ	2.9	きんとき(京人參)皮むき	2.2	ルバーブ	2.0	グリーンアスパラガス	1.4
パセリ、葉	6.2	からしな	2.8	スナップえんどう	2.2	しょうが	1.9	キャベツ	1.4
ふきのとう	5.4	ぎょうじやにんにく	2.8	レッドキャベツ	2.2	なす	1.9	パクチョイ	1.4
とうがらし	5.0	ふだんそう	2.8	キンサイ	2.2	みずかけな	1.9	リーフレタス	1.4
ごごみ	4.7	生わらび	2.8	にら	2.2	くわい	1.8	サニーレタス	1.4
えだまめ	4.6	さやえんどう	2.7	根深ねぎ	2.2	さんとうさい	1.8	ホワイトアスパラガス缶詰	1.3
モロヘイヤ	4.6	スイートコーン	2.7	さやいんげん	2.1	たけのこ、水煮缶詰	1.8	グリーンホール	1.3
あしたば	4.1	ようさい	2.7	日本かぼちゃ	2.1	つるな	1.8	アルファルファもやし	1.3
芽キャベツ	4.1	あさつき	2.6	せり	2.1	ながさきはくさい	1.8	ブラックマッペもやし	1.3
じゅうろくささげ	3.9	かぶ葉	2.6	葉大根	2.1	にんじん、皮むき	1.8	生ずいき	1.2
ブロッコリー	3.7	きく花びら	2.6	つわぶき	2.1	れんこん	1.8	セロリ	1.2
オクラ	3.6	西洋かぼちゃ	2.6	べいなす	2.1	タアサイ	1.7	たいさい	1.2
のびる	3.6	ホールコーン缶詰	2.6	にがうり	2.1	たかな	1.7	ふき	1.2
和種なばな	3.5	カリフラワー	2.5	ほうれんそう	2.1	青ピーマン	1.7	緑豆もやし	1.2
ごぼう	3.4	たけのこ	2.5	まこも	2.1	みょうが	1.7	そうめんかぼちゃ	1.2
ししとうがらし	3.3	ヤングコーン	2.5	切りみつば	2.1	エンダイブ	1.6	うど	1.1
すぐきな、葉	3.3	わけぎ	2.5	大豆もやし	2.1	おおさかしらな	1.6	かぶ、皮むき	1.1
ケール	3.2	みずな	2.4	にんにく	2.1	かいわれ大根	1.6	ズッキーニ	1.1
大根葉	3.2	しゅんぎく	2.4	ゆりね	2.1	つるむらさき	1.6	赤たまねぎ	1.1
生ぜんまい	3.1	未熟そらまめ、生	2.4	リーキ	2.1	黄にら	1.6	赤ピーマン	1.1

*かぼちゃ、スイートコーンは食べすぎないようにしましょう。

食品成分表2015より
つくば国際大学・保健栄養学科・武

配布資料4. 食物繊維(総量)を多く含む野菜類の多い順

平成28年10月1日
公開講座

食物繊維(総量)を多く含む野菜類の多い順



食物繊維(総量)を特に多く含む野菜					食物繊維(総量)を多く含む野菜					可食部100g当たり 食物繊維(総量)があまり多くない野菜	
食品名	食物繊維 総量 g	食品名	食物繊維 総量 g	食品名	食物繊維 総量 g	食品名	食物繊維 総量 g	食品名	食物繊維 総量 g	食品名	食物繊維 総量 g
かんぴょう(乾)	30.1	生ぜんまい	3.8	レッドキャベツ	2.8	くわい	2.4	グリーンアスパラガス	1.8	しろうり	1.2
切干し大根	21.3	茎にんにく	3.8	たけのこ	2.8	さやいんげん	2.4	やまうど	1.8	チンゲンサイ	1.2
よめな	7.8	からしな	3.7	花にら	2.8	にんじん、皮むき	2.4	おおさかしらな	1.8	はつかだいこん	1.2
よもぎ	7.8	ケール	3.7	ほうれんそう	2.8	べいなす	2.4	キャベツ	1.8	はやとuri	1.2
グリーンピース	7.7	ししとうがらし	3.6	みずかけな	2.8	ひろしまな	2.4	パクチョイ	1.8	きゅうり	1.1
しそ、葉	7.3	きんとき(京人參)皮むき	3.6	わけぎ	2.8	つまみな	2.3	サラダ菜	1.8	チコリ	1.1
のびる	6.9	生わらび	3.6	ヤングコーン	2.7	たけのこ、水煮缶詰	2.3	ホワイトアスパラガス缶詰	1.7	みょうがたけ	1.1
パセリ、葉	6.8	西洋かぼちゃ	3.5	にら	2.7	つるな	2.3	赤たまねぎ	1.7	レタス	1.1
ふきのとう	6.4	きく花びら	3.4	ピーツ	2.7	青ピーマン	2.3	グリーンホール	1.6	じゅんさい、若菜、水菜、びん詰	1.0
にんにく	6.2	あさつき	3.3	未熟そらまめ、生	2.6	まこも	2.3	生ずいき	1.6	トマト	1.0
モロヘイヤ	5.9	ぎょうじやにんにく	3.3	葉大根	2.6	糸みつば	2.3	たいさい	1.6	へちま	1.0
ごぼう	5.7	トウモロコシ	3.3	にがうり	2.6	大豆もやし	2.3	たまねぎ	1.6		
とうがらし	5.7	ホールコーン缶詰	3.3	ルッコラ	2.6	エンダイブ	2.2	赤ピーマン	1.6		
あしたば	5.6	ふだんそう	3.3	スナップえんどう	2.5	さんとうさい	2.2	トマピー	1.6		
芽キャベツ	5.5	しかくまめ、若ざや	3.2	おかひじき	2.5	つるむらさき	2.2	そうめんかぼちゃ	1.5		
ゆりね	5.4	しゅんぎく	3.2	キンサイ	2.5	ながさきはくさい	2.2	セロリ	1.5		
ごごみ	5.2	葉ねぎ	3.2	クレソン	2.5	なす	2.2	うど	1.4		
えだまめ	5.0	ようさい	3.1	せり	2.5	しょうが	2.1	かぶ、皮むき	1.4		
オクラ	5.0	さやえんどう	3.0	たかな	2.5	みょうが	2.1	ミニトマト	1.4		
ブロッコリー	4.4	みずな	3.0	つわぶき	2.5	黄にら	2.0	アルファルファもやし	1.4		
和種なばな	4.2	スイートコーン	3.0	こねぎ	2.5	野沢菜	2.0	ブラックマッペもやし	1.4		
じゅうろくささげ	4.2	かぶ葉	2.9	切りみつば	2.5	サニーレタス	2.0	ズッキーニ	1.3		
たらの芽	4.2	カリフラワー	2.9	根深ねぎ	2.5	れんこん	2.0	大根、皮むき	1.3		
すぐきな、葉	4.0	根みつば	2.9	リーキ	2.5	こまつな	1.9	とうがん	1.3		
大根葉	4.0	日本かぼちゃ	2.8	ルバーブ	2.5	タアサイ	1.9	はくさい	1.3		
バジル	4.0					かいわれ大根	1.9	黄ピーマン	1.3		
						リーフレタス	1.9	ふき	1.3		
						コスレタス	1.9	緑豆もやし	1.3		

*かぼちゃ、スイートコーンは食べすぎないようにしましょう。

食品成分表2015より
つくば国際大学・保健栄養学科・武

Proceeding (Extension course 2)**Dietary life for prevention of cancer**

Toshiko Take

Department of Health and Nutrition, Faculty of Health science,
Tsukuba International**Abstract**

Cancer is caused by gene mutation. Many cancers are accelerated by stress, the decrease of immunity, unbalance of meals, the lack of dietary fibers and overweight. To prevent cancers, I suggest some plans of the solution against these problems.

Enough sleep is needed to clear stress. Protein-rich meals and exercise are recommended to fit stress. In dietary life balance of meals is essential. Digestion and absorption in the digestive organ are quickened at the temperature of human skin. Dietary fiber is good for prevention of colorectal cancer. Dietary fibers have water solubility and then insolubility. It is important which or how to intake them. Besides, weight control is important for cancer prevention.

Key words: stress, immunity, carotene, protein, body mass index