

まずはチェック! がんを防ぐための12カ条。

絶対にがんにならないようにすることは無理ですが、日常生活でのちょっとした心がけで、ある程度がんを防ぐことができます。

1 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

2 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?

3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに

おいしい物も適量に

4 お酒はほどほどに

健康的に楽しみましょう

5 たばこは吸わないように

特に、新しく吸いはじめない

6 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

7 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

8 焦げた部分はさける

突然変異を引きおこします

9 かびの生えたものに注意

食べる前にチェックして

10 日光に当たりすぎない

太陽はいたずら者です

11 適度にスポーツをする

いい汗、流しましょう

12 体を清潔に

さわやかな気分で