

がん 予防 スタート プロジェクト

しよく じ 食事 の 3 つ の 心 が け と がん けん しん 検診

はら はち ぶん め 腹 八 分 目



げん えん 減 塩



しよく じ 食事 バランス



てい き てき 定期的 な がん けん しん 検診



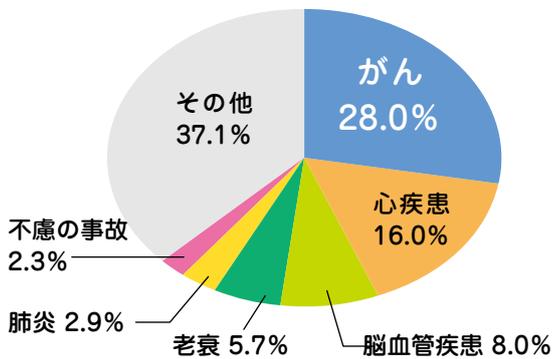
がん 予防 スタート プロジェクト は、はら はち ぶん め 腹 八 分 目 ・ げん えん 減 塩 ・ しよく じ 食事 の バランス ・ てい き てき 定期的 な がん けん しん 検診 を 心 が け る こ と で、がん の 予防 を はじめ と す る けん こう 健康 の 維持、ぞう しん 増 進 を スタート さ せ る と り ぐ む み で す。ぜ ひ、ひ び び の せい かつ 生活 に と り い れ ま し ょ う。

南越前町の人とがんの関係



町民の死因は？

町の主な死因別死亡数の割合（R5）



部位別がん死亡順位（R元～R5）

	1位	2位	3位	4位	5位
	福井県	肺	大腸	胃	膵臓
丹南地区	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
南越前町	肺	大腸	胃・肝臓	膵臓	胆のう

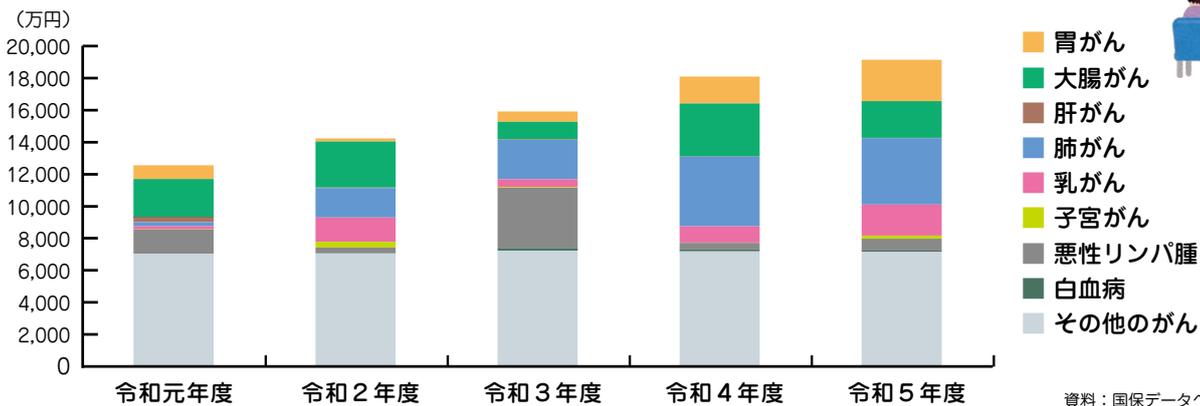
	1位	2位	3位	4位	5位
	福井県	大腸	肺	膵臓	胃
丹南地区	大腸	膵臓	胃	肺	乳
南越前町	胃	大腸・肺	膵臓	乳・胆のう	

資料：厚生労働省 人口動態統計 福井県地域福祉課 衛生統計年報人口動態統計

南越前町ではがんが死因の第1位となっています。

部位別がん死亡順位では、男性は福井県や丹南地区とほぼ同様ですが、女性では胃がんが第1位となっています。町では肺がん、胃がん、大腸がんが男女とも上位となっています。

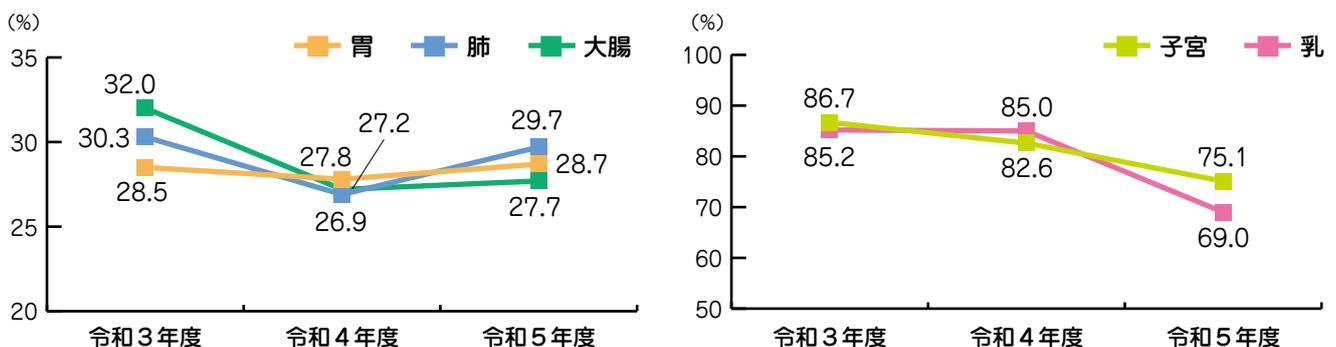
町民のがんにかかる医療費は？



資料：国保データベースシステム（KDB）

南越前町（町の国民健康保険）におけるがんの年間医療費は、令和元年度から令和5年度にかけて増加しています。

町民のがん検診受診率は？



資料：福井県保健予防課

町が実施したがん検診受診率の推移です。胃がん、肺がん、大腸がん検診はおおむね横ばいで推移している一方、子宮がん、乳がん検診では緩やかな低下傾向が見られます。



アンケート※でみる **町民の食事の特徴**

学童・思春期

- ・朝食をほとんど毎日食べる児童、生徒は8割程度
- ・小学生の約2割がほぼ毎日ジュースを飲んでいる
- ・2割以上の児童、生徒が普段の食事の味付けを濃いと感じている

青年期

- ・1割以上が週の半分以上で朝食を欠食している
- ・2割以上が塩分の多い食事を好んで食べている
- ・外食やお惣菜の頻度が高いこと、欠食が多いことを気にしている人が多い

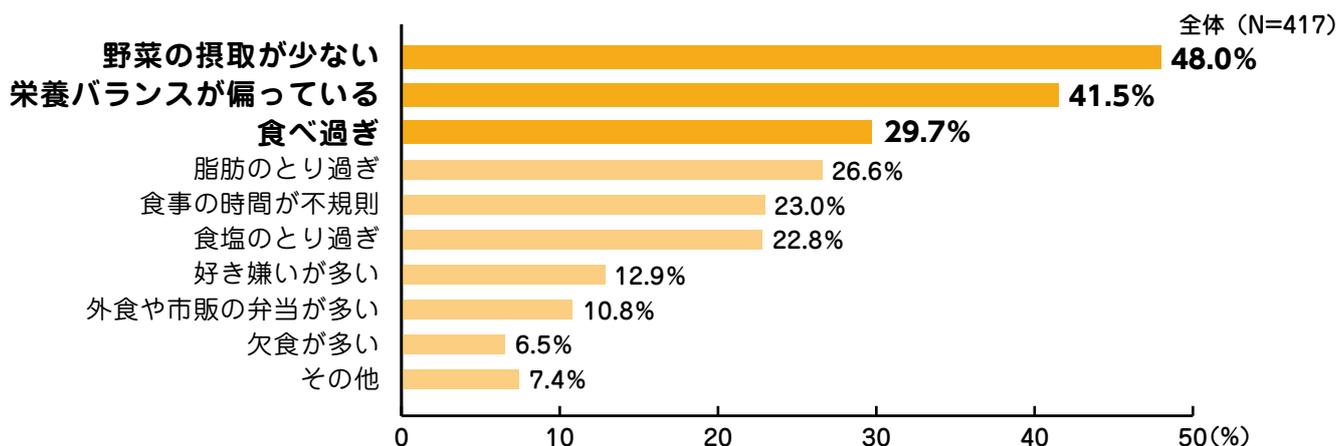
壮年期

- ・約3割が就寝前の2時間以内に週3回以上夕食をとっている
- ・約2割が週に4～5回以上、外食やお惣菜、市販の弁当を利用している
- ・2割以上が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている

高齢期

- ・約8割が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を週に4～5回以上とっている
- ・半数以上が週に4～5回以上、間食（菓子類、菓子パンなど）をとっている
- ・塩分のとり過ぎを気にしている人が多い

食事でこういった問題があると思いますか（複数回答可）



食事で問題と感じていることでは第1位が「野菜の摂取が少ない」、第2位が「栄養バランスが偏っている」、第3位が「食べ過ぎ」と続きます。また、脂肪・食塩のとり過ぎ、食事の時間が不規則も20%以上であり、多くの方が食生活について問題を感じていることがうかがえます。

（※）南越前町健康づくりアンケート調査（令和4年1月実施） 結果は町ホームページに掲載

がん予防スタートプロジェクトとは…

がんをはじめとする生活習慣病の予防を目的に、平成29年度より取り組む南越前町独自の取り組みです。

がん予防スタートプロジェクトは、

腹八分目

減塩

食事
バランス

定期的な
がん検診

を心掛けることで、がん予防をはじめとする健康の維持、増進をスタートさせる取り組みです。



腹八分目にチャレンジ

食べ過ぎは万病のもとだと言いますが、**肥満**はがん発生のリスクを高めます。肥満と密接に関係するのは食事です。食事は腹八分目を意識して適正体重の維持を目指しましょう。

毎日体重計にのりましょう

「太り過ぎ」も「やせ過ぎ」もがんを引き起こすリスクとなります。自分の体重を毎日測り、適正体重に近づけることを心がけましょう。



適正体重を計算しましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば…

身長 158cm の場合

$$1.58 \text{ (m)} \times 1.58 \text{ (m)} \times 22$$

適正体重 54.9kg



あなたの適正体重は…

$$\boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

◎ 毎日体重を測るためのコツ

- ・ 体重計は見えるところに置く
- ・ 毎日、時間を決めて測る
- ・ デジタル体重計を使う
- ・ 日々の体重の記録をつける



毎食20分以上かけて食べましょう

脳は満腹感を感じるまでに20分かかります。早食いをすると必要以上のものを食べてしまい肥満につながります。



食べ始め



満腹

◎ 時間をかけて食べるコツ

- ・ 1口20回以上噛む
- ・ 1口ごとに箸を置く
- ・ 人に合わせず自分のペースで食べる
- ・ 野菜類、根菜類など噛みごたえのある食材を使う
- ・ 料理の具材を大きめに切る

野菜、海藻類を食べましょう

野菜の食物繊維を食べることで満腹感につながります。キノコや海藻類もカロリーが低いので減量に効果的です。

1日の摂取量の目安

目標 **350g以上**



||

小鉢70g × 5皿



◎ 野菜を多くとるコツ

- ・ 野菜が多くとれるメニューを選ぶ
- ・ 加熱（茹でるなど）して、かさを減らす
- ・ 野菜を小分けに冷凍して上手に使う

これでがん予防

減塩にチャレンジ

食塩のとり過ぎは、胃壁を傷つけ、胃がんのリスクを高めます。食事では薄味を心がけ、胃にやさしい食事を心がけましょう。



食品や調味料の食塩量をチェックしましょう

◎ 栄養成分表示を見るくせをつけましょう

買い物の際は、商品の裏面に記載された栄養成分表示を見て食塩相当量をチェックしましょう。

栄養成分表示の例

食品中にどれだけの塩分が含まれているかが分かります。

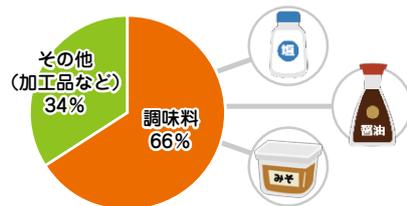
栄養成分表示 (1袋当たり)	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

栄養成分表示 (1食分 (410g) 当たり)	A弁当とB弁当で迷ったとき	栄養成分表示 (1食分 (420g) 当たり)
エネルギー 660kcal		エネルギー 650kcal
たんぱく質 20.5g		たんぱく質 25.3g
脂質 23.6g		脂質 20.1g
炭水化物 89.5g		炭水化物 91.6g
食塩相当量 <u>3.3g</u>		食塩相当量 <u>2.4g</u>

A弁当 B弁当

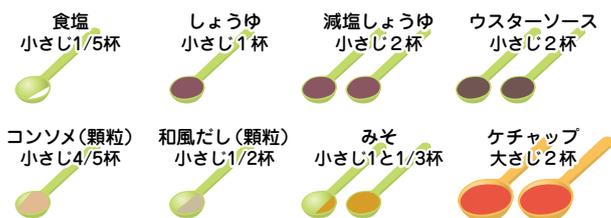
塩分が少ないB弁当を選びましょう。

◎ 身近な調味料の食塩量を知りましょう



摂取する食塩の約7割はしょうゆやみそ等の調味料からとっています。調味料は減塩のものを選び、味付けは薄味をこころがけましょう。

調味料に含まれる食塩量 (1g) の目安



みそ汁や漬け物は 1日1回まで

・みそ汁 1杯あたり塩分1.5g



・たくあん2枚で塩分1.4g



・白菜漬け40gで塩分0.7g



- ・みそ汁は、野菜で具たくさんにしましょう
- ・昆布やにぼしなどの天然食品でだしをとりましょう
- ・漬け物は塩抜きし、香辛料などを使いましょう



食事は薄味を心がけましょう

◎ スパイスや香味野菜で減塩



唐辛子やカレー粉、ニンニクなどのスパイスや、青じそ、みょうがなどの香味野菜を味付けに使いましょう。

◎ 調味料はかけずに少量ずつつけましょう



◎ 加工食品はひかえめに



インスタント食品や干物、練り物、スナック菓子は塩分が多いので控えましょう。

これでがん予防

食事のバランスにチャレンジ

健康のためには食べ物とからだの関係をよく知ることが大切です。違う働きをもつ食べ物を組み合わせて食べると、**栄養バランス**がよくなり、がん予防にもつながります。

献立の型(かた)を意識しましょう

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが「一汁三菜」。こうすると健康に必要な栄養素が過不足なくとれるようになっています。「一汁三菜」を食生活のなかに取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になります。

副菜1

野菜、海藻を中心に少量のたんぱく質が入ったおかず

副菜2

野菜・海藻だけのおかず

主菜

たんぱく質中心
肉・魚・卵・豆製品など、メインディッシュとなるおかず



主食

100~150g (ごはんの場合)
主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとに。

汁物

主菜や副菜では足りない栄養素を補う。
塩分のとり過ぎを控えるために汁物は、1日1回に。かわりに副菜を添える。

バランスよくとるための工夫

丼ものより定食を

一般に丼ものより定食の方が食事のバランスが取れています。



メニューの偏りをなくす

毎日似たようなものを食べていると栄養が偏ってしまいます。色々な料理に挑戦しましょう。

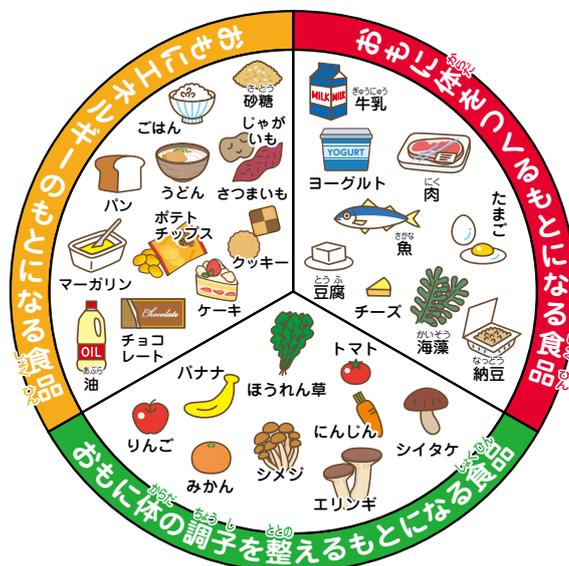


食材選びは三色食品群を意識しましょう

バランスよく食べることは、ただたくさん食べることではありません。三色食品群は食品を栄養の働きごとに三つの食品群に分類しています。どれも大切な働きをしているので毎食欠かさず取り入れましょう。

きいろ

過度な摂取やきいろに偏った食事は肥満の原因となりますので注意が必要です。



あか

脂肪の多い食事は大腸がんをはじめ、がんのリスクを高める可能性があると言われてます。適度に魚や鶏肉も摂りましょう。

みどり

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルには細胞のがん化を抑える効果があり、食物繊維には腸内の有害物質を除去する働きがあります。不足なく摂りましょう。

これでがん予防

学童期・思春期（7歳～19歳）のチャレンジ

背がのびたり、体重が増えたり、小中学生のころは体が大きく成長する時期です。健康な体をつくり、毎日を元気に過ごすためにも食事はとても重要です。



1日のスタートは朝ごはんから

◎朝ごはんを食べると良いことたくさん



やる気や集中力が高まる



イライラしにくくなる



運動能力アップ



便秘を予防する



生活リズムが整う

朝ごはんは1日の始まりです。眠っていた脳や体を目覚めさせ、活動するエネルギーになったり、規則正しい生活リズムを整えます。

休みの日も欠かさず食べよう



◎朝ごはんをしっかり食べるためには

✓早起きして、ゆとりをもつ

✓寝る前にお菓子を食べたり夜更かししない



✓夕ご飯を夜遅くに食べない

✓とにかく少しでも食べるクセをつける



赤黄緑 3色そろえてバランスの良い食事を

食べ物は、栄養素やその働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。好き嫌いせず、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。



赤の食べ物

魚・肉・卵・大豆
乳製品・海そう



赤 血や筋肉など体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。

不足すると 骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

黄の食べ物

米・パン・めん・いも類
さとう・油脂



黄 体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。

不足すると ぼーっとして、勉強やあそびに集中できません。

緑の食べ物

緑黄色野菜・その他の野菜
きのこ・くだもの



緑 体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高め、病気を予防します。また、便秘を予防して、体の調子を整えます。

不足すると 疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

よく噛んでおいしく食べよう

◎よく噛むと良いことたくさん



むし歯を予防する



肥満を予防する



あごの发育を助ける



味覚の発達をうながす



栄養の吸収がよくなる

◎よく噛むクセをつけましょう

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物をすいぶん流し込まない

★噛みごたえのある食べ物を取り入れる



青年期 (20歳～39歳)

のチャレンジ

仕事や家庭中心の生活になり食生活や生活リズムが乱れやすい時期です。一方で将来の生活習慣病予防のために重要な時期である為、まず自分の食生活を見直してみましょう。

外食・惣菜の塩分に注意

◎外食での減塩のポイント

◆メニューを選ぶ際

セット内容を変える

ラーメンセット → 野菜ラーメン

ハンバーガーセット → ポテトをサラダに

塩分の多い物を控える

干物 → 焼き魚

漬物 → お浸し サラダ

◆食べる際

2g減
麺類の汁を残す

調味料は味見してから

漬物・汁物は1日1回

調味料はかけずにつける

味の濃いものは食欲を増進させ、食べ過ぎのもとになります。

◎活用しましょう栄養成分表示

食品を購入する際や外食の際は、栄養成分表示を参考に、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なくとりましょう。

栄養成分表示 100g当たり

熱量	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

肥満・痩せすぎの予防

栄養素のチェック
(脂質の摂り過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます)

摂り過ぎは胃がんや高血圧の原因になります。

！注意！

表示は100g当たり、1食、1枚などで表示されています。食品により異なりますので比較する際は注意してください。

野菜を上手に取りましょう

野菜にはがんや糖尿病をはじめとする生活習慣病予防のほか、便秘予防や免疫力向上など、様々な働きがあります。

◎野菜を上手に食べるコツ

〈旬の食材を選ぶ〉

最も栄養価が高く美味しく、値段も安い旬の野菜がおすすめです。



〈冷凍やカット野菜缶詰などを活用〉

下処理の手間を省いて、お手軽に野菜がとれる。



〈外食では定食や具沢山メニューを選ぶ〉

外食は、野菜が少ないメニューが多い。野菜メニューもプラス1品頼むようにしましょう。

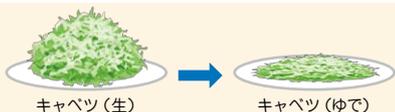


〈調理いらずの野菜を活用〉

ミニトマトやレタスなど、洗うだけ、ちぎるだけでそのまま食べられる野菜が便利。



〈温野菜にしてかさを減らす〉



1日3食規則正しく

◎朝食を食べるための時短のコツ

忙しい朝や食欲がない朝も何か食べましょう。血糖値と体温があがり、集中力や仕事へのやる気がアップします。

〈朝食の下ごしらえをしておく〉



予め準備してあるものを温めるだけで時短

〈調理が不要なものを準備しておく〉



バナナ・チーズ・ヨーグルト・シリアル・野菜ジュース
火や包丁を使わず、すぐに食べられます

〈朝食のパターンを決めておく〉



月・水・金
おにぎり



火・木
サンドイッチ

曜日である程度パターンを決めるとルーティンで朝食を選ぶことができます。

壮年期 (40歳～64歳)

のチャレンジ

会社や家庭での責任が増す一方、栄養過多や運動不足などから肥満や生活習慣病が気になる時期です。健康の維持・増進のため、今一度、自分の食生活を見直してみましょう。

夜遅くに食べる際の食事術

◎夜遅くに食事をするリスク

◆太りやすい

夜間は消化管の働きが活発になり、食べたものが吸収されやすくなっています。また、寝るまでの時間が短く、エネルギーとして消費されないため脂肪として蓄積されます。

◆体のリズムが乱れやすい

夜遅くの食事は胃に負担がかかるほか、朝が食べられない原因にもなり、食事不規則になりがちです。

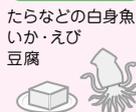
◆睡眠の質が下がる

寝ている間も消化の為に胃腸を働かせるため、睡眠の妨げになります。

◎夕食が遅い時間になる時のポイント

○取り入れたいもの

低脂肪食品



野菜・きのこ類



✗控えたいもの

油を多く使ったもの

揚げ物・炒め物



脂肪の多い肉



低脂肪で消化のよい食事を

残業中

おにぎり1個と
ヨーグルト



夕食

食べ過ぎに注意

主食を控えて
野菜を中心とした
おかず



夕食を2回に分けて「分食」する



よく噛んで食べる

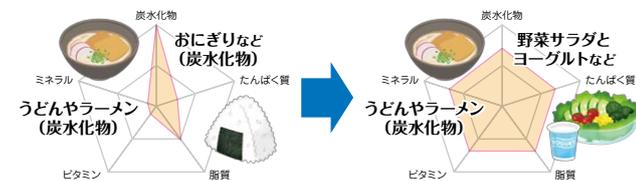
外食・コンビニ食のポイント

外食は丼物や麺類などの単品でなく、品数が多い定食を選ぶことで様々な栄養を摂取できます。



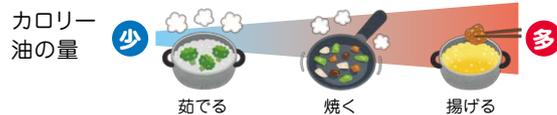
◎炭水化物と炭水化物の組み合わせに注意

炭水化物ばかりの食事は栄養バランスが偏ってしまう原因になります。



調理法の選択でカロリーオフ

調理法を変えることで脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。また、同じ揚げ物でも種類を変えることで、油の量、カロリーを減らすことができます。



アルコールは飲みすぎに注意

がん、高血圧などの生活習慣病のリスクは、飲酒量が増えるほど上昇します。特に下の基準以上の飲酒量は生活習慣病のリスクを高めます。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量 (1日あたり)*

◎男性…40g以上 ◎女性…20g以上

*出典：健康日本21 (第三次)

純アルコール量20gのめやす

ビール・発泡酒 (5%) ロング缶 または中びん 500mL	日本酒 (15%) 1合器 164mL	ワイン (12%) 小グラス2杯 200mL	焼酎 (25度) 小コップ半分 程度 100mL	ウイスキー (40%) ダブル 1杯 60mL	チューハイ (7%) 普通缶 350mL
---	---------------------------	------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

◎健康に配慮した飲酒のポイント



あらかじめ量を決める



飲酒前・飲酒中に
食事をとる



水を飲む・水で割る



飲酒しない日を設ける

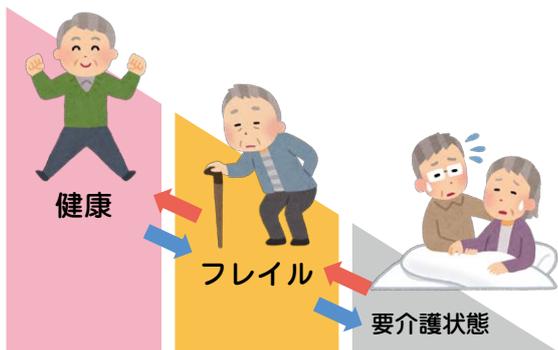
高齢期 (65歳以上)

のチャレンジ

加齢に伴う機能低下や環境の変化によって、食事量の低下や粗食、同じような食事に偏るなど、食事の問題が起きやすい時期です。ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

フレイル予防で健康長寿

◎ **フレイルとは** 「フレイル」は加齢によって体力や気力、認知機能など、体や心の働きが低下し、要介護に陥る危険が高まっている状態です。



フレイル予防のポイント

予防には運動（体力を保つこと）、栄養（よく噛んで必要な栄養素をとること）、社会参加（家にこもらず外に出ること）の3つが重要です。



フレイル予防の食事のポイント

◎ 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて

1食でも欠かしてしまうと必要なエネルギーや栄養を補えません。1日3食必ずとるようにしましょう。



◎ よく噛んで食べましょう

加齢により噛む、飲み込む、話す等の口の働きが衰えてきます。食事はよく噛んで、食後は口腔ケアも忘れずにしましょう。

むし歯、歯周病、口臭の予防



脳の働き活発にする (認知症の予防)

言葉の発音ハッキリ



全身の体力の向上 (転倒予防)



食べるときの上手な減塩法

◎ 調味料を追加しない



◎ 汁物、漬物の回数を減らす

みそ汁1杯

1.5g



梅干1個(10g)

2.2g



たくあん2枚(6g)

1.4g



◎ 麺類の汁は残す



◎ 野菜や果物をとる

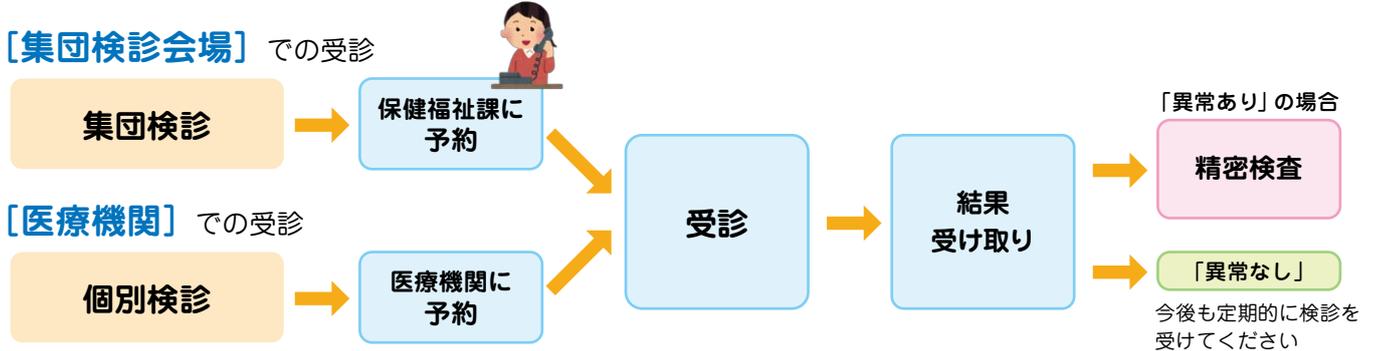
野菜や果物に多く含まれる「カリウム」には食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。

カリウムが多く含まれる食品の例



～がん検診を受けましょう～

南越前町のがん検診の流れ



南越前町が実施するがん検診

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも定期的ながん検診を受けましょう。

肺がん検診

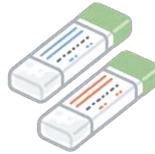
- 対象
40歳以上の男女
1年に1回
- 検査項目
問診・胸部X線検査
喀痰検査（希望者のみ）



肺全体をX線で撮影し、2名の医師が画像をチェックします。喀痰検査は朝の痰を採取し、がん細胞が無いかを調べます。

大腸がん検診

- 対象
40歳以上の男女
1年に1回
- 検査項目
問診
便潜血検査



便の中に血が混じっていないかを調べる検査をします。便は専用の検査容器に2日分採取し、提出します。

前立腺がん検診

- 対象
50歳以上の男性
1年に1回
- 検査項目
問診
PSA検査（血液検査）



血液を採取して前立腺から分泌されるPSAという物質を調べます。PSAは前立腺に異常がある場合、血液中の量が増えます。

胃がん検診

- 対象
50歳以上の男女
2年に1回
- 検査項目
問診・胃部X線検査
胃内視鏡（個別検診のみ）



造影剤（バリウム）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲んで胃の形や粘膜を観察します。個別検診では胃内視鏡検査も受診できます。

乳がん検診

- 対象
40歳以上の女性
2年に1回
- 検査項目
問診
マンモグラフィ



マンモグラフィは専用のX線検査装置で、乳房を挟み撮影します。視診や触診で分かりにくい小さながんの発見に適しています。

子宮頸がん検診

- 対象
20歳以上の女性
2年に1回
- 検査項目
問診
子宮頸部の細胞診



ブラシや綿棒などで子宮頸部を軽くこすり、細胞を顕微鏡で調べます。

！ 「要精密検査」の通知がとどいたら

精密検査は早期発見のチャンスです。精密検査の通知が来ても、がんでないとわかることも多いので、そのまま放置せずに、医療機関に予約し、必ず精密検査を受けましょう。





これでがん予防！おすすめレシピ

大豆と明太子のピーナッツあえ

あと1品
欲しい…
そんな時に



【材料】(4人分)

- ゆで大豆…………… 200g
- 明太子…………… 50g
- さやえんどう…… 8g
- いりごま…………… 6g
- ピーナッツ和えの素
…………… 16g

【作り方】

- ① ゆで大豆と明太子を混ぜ合わせる。
- ② さやえんどうはゆでて千切りにする。
- ③ ①とiriごま、ピーナッツ和えの素を混ぜ合わせ、器に盛る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
128kcal	11.6g	7.5g	1.0g

- 明太子の塩分とピーナッツ風味でおいしく減塩ができます。
- 時短（調理時間5分）で作れて、おいしく栄養がとれます。

れんこんとひじきのカレーきんぴら

カレー風味
で減塩！



【材料】(4人分)

- れんこん……………250g
- 芽ひじき(乾燥)… 8g
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ…大さじ1/2
- カレー粉…小さじ1
- 削り節…………… 4g
- いりごま……………大さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ① れんこんは2mmくらいの厚さのちょう切りにし、酢水にさらして水気を切る。芽ひじきは水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかり炒める。
- ③ ②にれんこんとAを加えて全体を混ぜる。蓋をし、中火で4分加熱する。
- ④ ③の蓋を外し、水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、いりごまを加え器に盛る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
110kcal	2.7g	3.0g	0.5g

- カレー粉で味付けすることで、薄味の物足りなさをカバーします。
- れんこんを大きめに切ると、噛みごたえが増します。
- 噛みごたえのあるものを食べることで満腹感に繋がります。



がん予防スタートプロジェクトを私たちが推進します！

食生活改善
推進員



健診会場や集落に出向き、料理の試食やレシピの配布、食材や調理の際のポイントをお伝えするなど、食事の面からがん予防スタートプロジェクトを推進しています。

保健推進員



保健推進員がオリジナルで作成した紙芝居とランチョンマットを使用し、がん予防スタートプロジェクトについて皆様に広く知ってもらえるよう地域で活動しています。