



ひまわり通信

No.00750. 2026.1.8(木)

健康寿命から貢献寿命へ

あけましておめでとうございます

ガンにかからない方法はあるのか

ガンにかからない方法はあるのか？ もし神が存在するとしたら、誰しもまず第一番目に聞いてみたい質問である。

しかし、神に聞くまでもなく、世界のガン研究者が報告する膨大な資料の中から、私たち素人もガンを防ぐ大まかな原則というものを形づくることのできる。

①バランスのとれた食品（一日30品目） ②緑黄色野菜をたっぷり食べる ③禁煙 ④お酒は控え目 ⑤適度の運動 ⑥ストレスは即座に解消 ⑦腹八分目 ⑧睡眠時間を充分にとる ⑨過度の紫外線に当たらない ⑩空気と水のきれいな所で生活する

ちなみに、国立がんセンターは「がんを防ぐ12ヶ条」を作成している。この12ヶ条は、

- ① いろとりどり豊かな食卓にしてバランスのとれた栄養をとる。
- ② ワンパターンではありませんか？毎日、変化のある食生活を。
- ③ おいしい食べ方をしましょう。食べ過ぎをさけ、脂肪は控えめに。
- ④ 健康的に楽しみましょう。お酒はほどほどに。
- ⑤ 吸いたい気持ちはわかりますが、タバコを少なくする。
- ⑥ 緑黄色野菜をたっぷり、食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
- ⑦ 胃や食道をいたわって、塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから。
- ⑧ 突然変異を引き起こします。焦げた部分は避ける。
- ⑨ 食べる前にチェックして、かびの生えたものに注意。
- ⑩ 太陽はいたずら者です。日光にあたりすぎない。
- ⑪ いい汗、流しましょう。適度にスポーツをする。
- ⑫ 気分もさわやか。体を清潔に。

各項目を見ていると、特別にガン予防のためというのではなく、普段から健康を話題にする度にいつくされている事柄であることに気がつく。

いずれの注意項目も、多少窮屈なことに目をつぶれば、一つ一つの事柄はそれほど難しいことではない。しかし、問題はこれらすべての項目を、きちんと生涯守り通すことができるかということにある。

しかも、これはあくまで原則的なことであって、これを生涯守ったとしても、100%ガン発生を防げるかといったら、そんな甘いことにはならない。タバコを吸う人でも100歳まで生きることあるし、酒もタバコもやらない人が若くしてガンで倒れることもある。

だが、ガンにかかる確率は個々の体質や条件によって違っても、ガンを導きやすい環境や条件をできるだけ排除する努力をすることで、それぞれにガン発生の確立を下げるのが可能になるだろう。

次週のテーマは、「すべてのガンを抑制するβ-カロチン」です。

「ガンを癒す！天然ベータカロチンの秘密」より抜粋

イスラ エルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198