

■ 図 2-8 がん予防 14 か条（食品・栄養とがん予防：世界的見地から）

区分	がん予防 14 か条	内容
食品供給・食事 そして 関連ある因子	第 1 条.食品供給と食事	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養的に十分で変化に富んだ主に植物由来に基づく食品を消費する集団 ・ 色々な野菜や果物・豆類（豆科）と最小に加工された澱粉の主食品に富んだ植物性の食事を優先して選択しましょう。
	第 2 条. 体重の維持	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人の BMI が 18.525 の間で維持されるために、生涯を通して母集団（人集団）平均体量指数（BMI）が 2123 の間に。 ・ 低体重や過体重になることを避け、成人期 体重増加を 5 kg（11 ポンド）以下に止めましょう。
	第 3 条.身体活動を続ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生涯を通して、激しい身体活動の機会を持ち、少なくとも身体活動レベル（PAL） 1.75 に相当する活発な生活様式を続ける。 ・ 職業上の活動が低いか中等度なら、一時間の活発な歩行若くはそれと類似した運動を毎日し、また合計で週一回少なくとも一時間の激しい運動をしましょう。
食品と飲み物	第 4 条. 野菜と果物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一年を通して、総熱量の 7% になるように、色々な野菜と果物を取るよう促す。 ・ 一日当たり 400800 グラム（1530 オンス）若くは 5 盛以上の色々な野菜と果物を一年を通して食べましょう。
	第 5 条. その他の植物性食品	<ul style="list-style-type: none"> ・ なるべく最小に加工された色々な澱粉や植物由来の蛋白の豊富な食品で、総熱量の 4560% を提供すること。精製砂糖は総熱量の 10%

		<p>以下に。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 色々なシーリアル（コーンフレーク・オートミールなど穀物）・豆・根菜類・塊茎作物（ジャガイモ）そして大葉子（オオバコ）など、一日につき 600・800 グラム（20・30 オンス）か七盛（皿）以上食べましょう。最小に加工された食品を選びましょう。精製砂糖（白砂糖）の消費を制限しましょう。
	第 6 条. アルコール性飲料	<ul style="list-style-type: none"> • アルコール消費は薦められない。過度のアルコール消費は止める。アルコールを飲む人は、男性で総熱量の 5%以下に、女性で 2.5%以下に制限。 • 飲酒は薦められません。飲むなら、一日当たり男性で 2 杯以下に、女性で一杯にしましょう。
	第 7 条. 肉	<ul style="list-style-type: none"> • 赤身の食肉、食べるなら、総熱量の 10%以下の提供。 • 食べるなら、赤身の食肉は一日当たり 80 グラム（3 オンス）以下に制限しましょう。食肉の代わりに魚肉・鳥肉や家畜化されていない動物の肉を選ぶのが、好ましい。
	第 8 条. 総脂肪と油	<ul style="list-style-type: none"> • 脂肪と油の全体量は、総熱量の 15%、30%以上にはならないこと。 • 油の豊富な食品、特に動物由来のもの、を制限しましょう。適当な野菜オイルを控えめに使用する方を選びましょう。
食品加工	第 9 条. 塩分と塩漬	<ul style="list-style-type: none"> • 全食源からの塩分は、成人で 6 グラム／日（0.25 オンス）以下にすべき。 • 塩漬食品や料理時と卓上塩の使用を制限しましょう。食品の味付けには、ハーブや香辛料を使いましょう。
	第 10 条. 貯蔵	<ul style="list-style-type: none"> • 腐りやすい食品は、カビの混入汚染を最小にする方法で保存。 • 環境の温度で長期間貯蔵の結果カビ毒の混入汚染の恐れのある、食品を

		食べないように。
	第11条. 保存	<ul style="list-style-type: none"> ・ 腐りやすい食品は、すぐ消費しないなら、冷凍か冷却。 ・ 購入したり手製の腐りやすい食品を保存するには、冷凍やその他の適切な方法を使いなさい。
	第12条. 色々な食品添加物と残留物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 供給食品の添加物・殺虫剤そしてその残留物、さらにその他の化学汚染の安全限界（安全基準）の強化の確立と監視。 ・ 添加物・混入汚染そしてその他の残留物のレベルが適切に規制されているなら、食品や飲み物の中にあっても、それは有害であると知られていない。しかし、規制されていないか不適切な使用は健康に危険で、特に経済的に発展途上の国でこれが当てはまる。
	第13条. 調理	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食肉や魚肉を食べる時、比較的低い温度で調理するよう薦める。 ・ 黒焦げした食品を食べないように。食肉や魚肉を食べる人は、焼け焦げた肉汁を避けましょう。以下のものは稀に消費するように：じか火で焼いた食肉や魚肉（じか火焼き）；薫製や塩漬けされた肉。
食事補助品	第14条. 食事補助品	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事補助品の使用がなくても癌の減少と両立する、地域住民の食事様式 ・ ここに上げた勧告に従った人は、おそらく食事補助品は、癌の危険性を減らすために必要がなく、役にたつ可能性もないだろう。
	タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 如何なる形式であれ、タバコの製造・促進と使用を止めさせる。 ・ 喫煙しない、またタバコを噛まない。

出典：世界がん基金・世界がん研究財団「専門家公開討論 食品・栄養とがん予防：世界的見地から（1997）」要約より