

# がんになりにくい生活を

がんになりにくいからだになるための生活。それは、適度に運動をする、日光に当たりすぎない、からだを清潔にするなど、特別なことではないけれど、毎日の気配りの積み重ね。最も大切なのは、バランスがとれて変化のある食生活です。

## がんになりにくい 食生活

バランスのとれた栄養をとる

食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに

塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

かびの生えたものに注意

毎日、変化のある食生活を

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

焦げた部分はさける

国立がんセンター監修(財)がん研究財団広報資料「がんを防ぐための12カ条」より食に関する部分抜粋



今月の健康実情 和慮袋

### 「ファイトケミカルジュース」

細胞のがん化を防ぐポリフェノールなど抗酸化作用を含む、ファイトケミカル食品をジュースにして毎日1杯。これなら生のままなのでからだのなかでそのまま働いてくれます。

作り方

ニンジン……小1・1/2個  
リンゴ……大2/3個  
キャベツ……葉2枚  
皮をむかずにザク切りにして、ミキサーにかけます。



健康日本21 毎日350g以上の野菜をとろう

2006 SEPTEMBER

2006	日	月	火	水	木	金	土
8	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
27	28	29	30	31			

2006	日	月	火	水	木	金	土
10	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
22	15	16	17	18	19	20	21
29	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 先負 防災の日 健康増進普及月間 がん征圧月間	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅 白露	9 大安 救急の日
10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 老人の日 老人週間	16 赤口
17 先勝	18 友引 敬老の日	19 先負	20 仏滅 彼岸入り	21 大安	22 友引	23 先負 秋分 彼岸中日
24 仏滅 結核予防週間	25 大安	26 赤口 彼岸明け	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅

### 今月の行事

### 肩に受話器

眼精疲労の元凶に

電話を片側の肩にはさんで話しながらパソコンを操作していたり、両手で忙しそうに仕事を続けている人が少なくありません。受話器であろうと携帯電話であろうと、これでは首から肩に負担がかかり、血行が滞ります。その結果、肩こり、眼精疲労などの症状が。目の奥が痛い人、目がチカチカする人、肩に受話器をはさんで電話をしていませんか？

後半に、「寝る前のリラックス体操」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合  
☎ 03-3988-9327 FAX 03-3988-1964