

9-②

生活習慣を
見直して

胃がん &
大腸がんを

予防しよう!

胃がん

- 塩分を控えましょう!
- 熱い料理や飲み物は冷ましてから食べたり飲んだりしましょう!



大腸がん

- 動物性脂肪を控えましょう!
- 定期的に運動し、トイレは我慢しないようにしましょう!

昭和製菓株式会社
健康食品部
作成

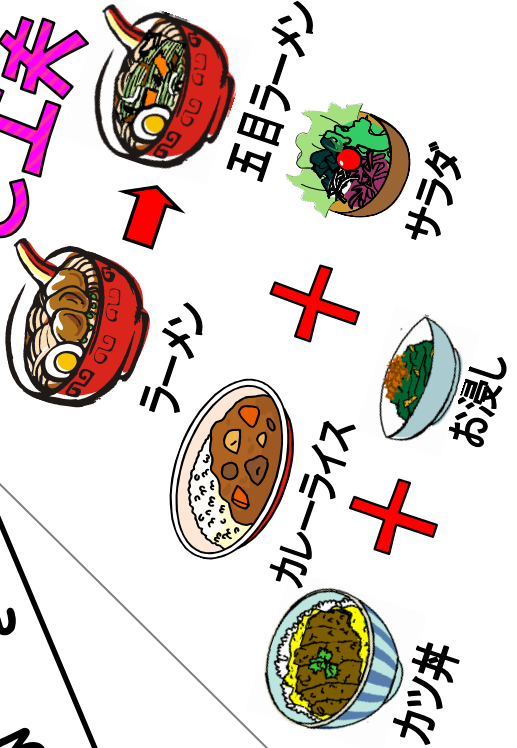
胃がん・
大腸がん予防

- お酒を飲み過ぎないようにしましょう!
- 野菜や果物をたくさん食べましょう!
- たばこを吸っている人は禁煙しましょう!



胃がん・大腸がんの
危険度チェック
は9-①へ!!

野菜を食べよう!
食事選びの
ヒント



参考: 胃がん・大腸がんチェックシート (特別黒いプリント)