

食品の良い面・悪い面の両方を意識しましょう。

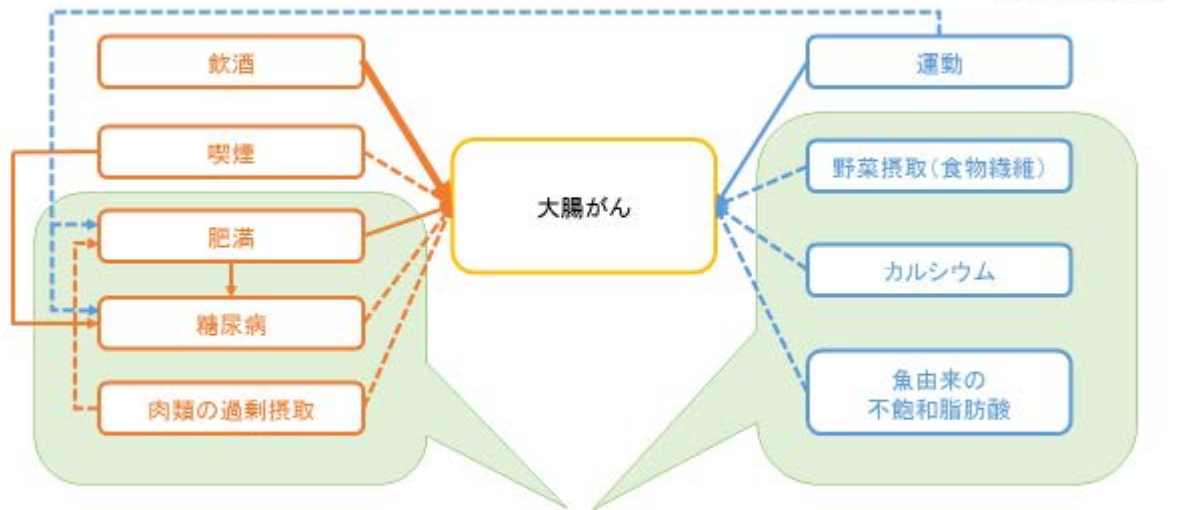
肉は、たんぱく質、ビタミンB群、鉄、亜鉛など、私たちの健康維持に必要な栄養成分を含んでおり、肉を極端に避けると栄養素が偏ってしまいます。一方で、肉を過剰に摂取すると、高脂肪・野菜不足となってしまう可能性があります。何かを避けたり、多く食べたりすることは、食生活全体のバランスを崩してしまいます。

## 食事はバランスが重要



どのような食品にも体へのメリットがあるとともに、デメリットやリスクもあります。食品の安全性や健康への影響を考えるときには、その食品のメリットやデメリットの一部のみに注目するのではなく、全体のバランスを考えることが必要です。

## 大腸がんの要因について



**特定の食品に偏らないバランスのいい食生活が、がん予防にもっとも有効**

参考資料：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ 「化学的提議に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン(疫学に関する研究)エビデンスの評価」  
厚生労働省 健康日本21(確保版)