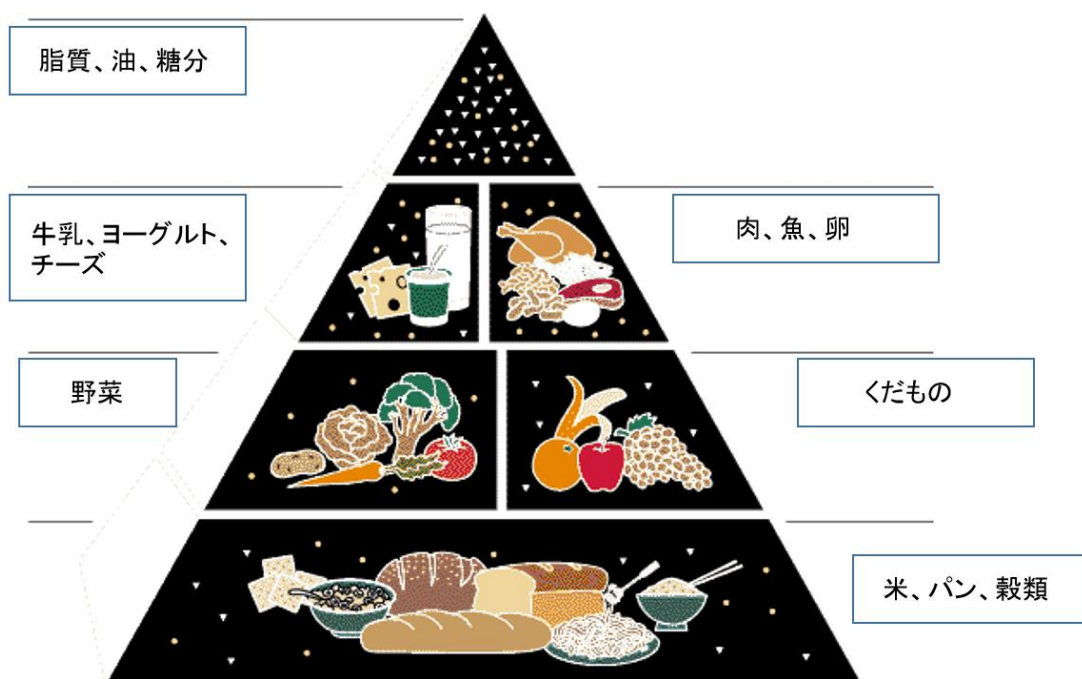


がん予防のための 12 か条とは



- バランスのとれた栄養をとる



- 毎日、変化のある食生活



- 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめ



- お酒はほどほどに



- たばこは吸わない



- 野菜を多くとる



- 塩からいものは少なめに



- こげた部分は避ける



- かびのはえたものに注意



- 日光にあたりすぎない



- 適度にスポーツをする



- 体を清潔に

