

- 8 塩漬け・・・胃
- 9 熱い飲食物・・・口腔、咽頭、食道、

リスクを下げるもの

- 1 身体活動・・・結腸、（乳房）ここまで確実
- 2 野菜、果物・・・口腔、食道、胃、結腸、直腸
- 3 食物繊維、大豆、魚、....

5 ウイルス、細菌と癌

肝細胞癌・・・・・・C型肝炎ウイルス、B型肝炎ウイルス
子宮頸部扁平上皮癌・・・・・・ヒトパピローマウイルス 16 型、18 型
バーキットリンパ腫・・・・・・EB ウイルス
胃癌、胃 MALT リンパ腫・・・・・・ヘリコバクターピロリ菌

6 癌を防ぐ 12 か条

- 1 バランスのよい栄養をとる（偏食を慎む）
- 2 毎日変化のある食事を（おなじ食品ばかり食べない）
- 3 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- 4 お酒は控えめに
- 5 たばこは止める
- 6 ビタミンと食物繊維をしっかりとる
- 7 塩分控えめ、熱い物はさまして
- 8 焦げたものは避ける
- 9 カビの生えたものは注意
- 10 日光に当たり過ぎない
- 11 適度の運動
- 12 体を清潔に