

台風4号および新潟県中越沖地震に被災された皆様には御見舞い申し上げます。
我々に出来る事がありましたら何なりとお申し出ください。

5 a Day (ファイブアデイ) 運動 と デザイナーフーズプログラム

今年4月号でお知らせした様に国民1人あたりの野菜消費量は年々減少しアメリカよりも少なくなっています。反対にアメリカでは何故消費量が年々増加しているのかと疑問が残ります。その答えが5 aDay運動とデザイナーフーズプログラムなのだそうです。

アメリカでも死亡原因のトップは「がん」で発がん原因の35%を占める食習慣の改善を目的に、「健康増進のために野菜と果物を合わせて1日5～9サービング食べよう」と米国農産物健康増進基金と国立

がん研究所が提唱したのが5 aDay運動です。(1サービングは握りこぶし1個分が目安)

結果として、

★1人当たりの野菜・果物の摂取量が確実に増加となった

★生活習慣病での死亡率が減少傾向を示している

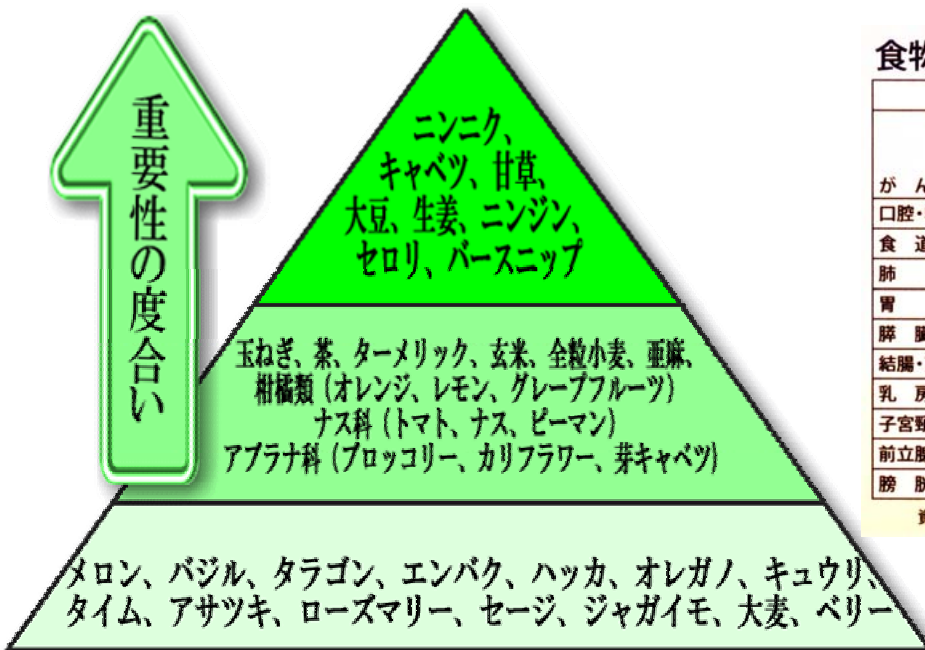
★3年間で消費量が野菜で15%、果物が17%向上したとあります。

一方、デザイナーフーズプログラムは、1990年に同じく米国国立がん研究所が中心となり食品がもっている生理調節機能と病気の関係に着目

し、がん予防の効果がある成分を含む野菜・果物・ハーブなど約40種類をリストアップしたものです。

病気になる前に野菜や果物から「がん抑制効果」のあるものを摂取しようというもので「医食同源」と同じ考えで、世界各国に拡がりつつある様です。

我が国でも2000年に野菜を1日に350g・果物は200gを食べる事を推奨し始めましたが、認知実践され野菜(特に安心安全な水耕野菜)の消費量が増加する事を大いに期待したいものです。(編集子)



食物等とがんの関係

がん	がん予防プラス要素					がん予防マイナス要素					
	野菜	果物	カロテン	ビタミンC	身体活動	食塩	肉	肥満	アルコール	たばこ	
口腔・咽頭	○	○		○						×	×
食道	○	○	○	○						×	×
肺	○	○	○	○	○					×	×
胃	○	○	○	○		×					
膵臓	○	○		○			×				×
結腸・直腸	○		○		○		×	×	×	×	×
乳房	○	○	○		○		×	×	×		
子宮頸部	○	○	○	○							×
前立腺	○						×				
膀胱	○	○									×

資料参考「世界がん研究基金・米国がん研究財団報告書」

夏季休業のお知らせ

弊社では右の通り夏季休業とさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。
なお、休業期間中は午前8時半～午後1時まででは当番が居りますので緊急の修理には対応いたします。

電話：0567(52)2401

8月11日(土) 通常営業(午前)
12日(日) 日曜
13日(月) 夏季休業
14日(火) ↓
15日(水) ↓
16日(木) ↓
17日(金) 通常営業