



健康人で行こう！

暮らしを見直そう！ ガンを予防する5つの健康習慣

ガンは日本人の死因第1位、今や3人に1人がかかる身近な病気です。しかし近年、さまざまな研究によって“ガンは生活習慣病と深い関係があり、予防できる病気”ということもわかってきています。そこで今回は「ガンを予防する5つの健康習慣」をご紹介します。



1 タバコ

タバコは発がん性物質のひとつで、口腔ガン、咽頭ガン、食道ガン、肺ガン、胃ガンなど、あらゆるガンとつながっています。また、たばこから出る煙が肺がんを引き起こす原因にもなっているため、周りの人のためにも禁煙をしましょう。



2 お酒

日本人を対象とした研究では、アルコールによって肝臓ガン、大腸ガン、食道ガンのリスクが高まるそうです。一方、“酒は百薬の長”とも言われているため、適度な飲酒は体に良いとも考えられています。

適量とされる1日の飲酒量は？

ビール	大びん1本	焼酎	2/3合
日本酒	1合	ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	ボトル1/3本	ブランデー	

3 食事

日々の食事では、次のようなことに気を付けましょう。

塩分

塩分量が多いと胃ガンのリスクが高まります。ダシの旨みやスパイスなどを使って減塩に努めましょう。食塩の摂取量の目安は、1日当たり女性が7.5グラム、男性は9グラムです。

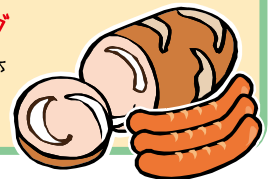
野菜・果物

ガン予防にはさまざまな野菜や果物を毎日400グラム摂取することを目標にしましょう。野菜は小鉢5皿、果物は1皿分が目安です。



加工食品

ハムやソーセージといった加工肉は大腸ガンを引き起こす可能性があります。国際基準では1週間あたり500グラムまでとされています。



4 体型

体格の指数となるBMIを計算して、理想的なBMIの範囲に収まる体重を維持するように心がけましょう。

BMIの計算方法

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

例えば、体重55kg・身長155cmの方であれば「55 ÷ (1.55 × 1.55)」このような計算式になります。

女性の理想的なBMI	19～25
男性の理想的なBMI	21～27

5 運動

1日30分程度のランニングまたは、60分程度の早歩きを習慣にしましょう。このような運動をすることで、ガンや心疾患のリスクが低下するとされています。



そのほか、「熱い食べ物」は食道の粘膜を傷つけて食道ガンを引き起こす原因になると言われていますので、食べ物は適温でいただくようにしましょう。