

## 5つの健康習慣の実践で、リスクを減らしましょう！！ 生活習慣改善からのがん予防

推奨できる予防法  
「日本人のための  
がん予防法(5+1)」

男性は大腸がん  
女性は乳がん  
のリスクが↓

### ④身体を動かす

国立がん研究センターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、リスクが↓  
ムリのない範囲で運動量を増やしましょう。

吸わない人より  
吸う人は  
リスクが約1.5倍↑



### ①禁煙する



受動喫煙にも  
ご注意を。

食道がん・  
胃がん・肺がん  
予防

### ③食生活を見直す

胃がん  
予防



- ・減塩！…塩分控えめの食生活を
- ・野菜と果物をとる  
…小鉢5皿分+果物1皿分が目標！
- ・熱い物は冷ましてから  
…熱いままの摂取は、食道がんのリスク↑

①. 感染症の  
検査を  
受ける



食道の炎症・がん  
予防

### ②節酒する

《1回量の目安》

- 日本酒…1合
- ビール…大瓶1本
- 焼酎・泡盛…原液で2/3合
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯
- ワイン…ボトル1/3程度



過度の飲酒は  
リスク↑

### ⑤適正範囲を維持する

BMI = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>  
 男性：21.0~27.0  
 女性：21.0~25.0  
 が目標！



男性：煙草を吸い、  
痩せすぎの方リスク↑  
女性：BMI30.0~39.9  
の方、リスク25%↑

参考)国立がん研究センター:科学的根拠に根ざした予防ガイドライン  
「日本人のためのがん予防法(5+1)」

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識  
今月の旬:  
**クレソン**  
(3月~6月頃)

ヨーロッパ原産で、日本へは明治時代の初め頃に入り、各地で栽培されるようになりました。当時は、主に外国人向けに栽培されていました。日本で西洋食文化が広がるにつれ、日本人も食べるようになりました。

ビタミンAやビタミンC、β-カロテンなど抗酸化力の強い成分が含まれている、栄養価の高い食品。過去には、某テレビ番組で「がん予防効果がある」と紹介されたこともあり、辛味成分(イソチオシアネート)にがん予防の効果があるなどと目にしますが、健康効果を出すには、1日80g(1束)を食べなければならないようです。

肉料理に相性のよいクレソンですが、単品でサラダや和え物にしてもさわやかです。