

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「生活習慣でがん予防」
＝＝＝

日本人の2人に1人が、がんになるといわれています。できるだけがんにならないために、「日本人のためのがん予防法」がありますのでご紹介します。まずは「禁煙」です。禁煙はがん予防の大きく確実な一歩です。吸っている人は禁煙し、吸わない人は煙草の煙をなるべく避けて生活しましょう。そして、お酒はほどほどにです。飲む場合は1日当たり日本酒は1合、ビールは500ml が適量です。また、休肝日もお勧めします。食事に関しては、バランスを心がけ、減塩、野菜や果物を意識的に摂り不足しないようにしましょう。

また、普段の生活の中で無理のない範囲で身体を動かすことも大切です。適切な体重(BMI21～25)を維持しましょう。ウイルスや細菌の感染予防や早期発見で防ぐことのできるがんもあります。定期的ながん検診を受け、一度は肝炎ウイルス、ピロリ菌等の検査を受けましょう。できそうなことから取り組んでいきましょう

