

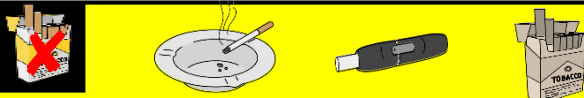


日本人のためのがん予防法①



※国立がん研究センターをはじめとする研究グループが、日本人を対象とする研究結果をもとに科学的根拠に基づいて作成された予防法です。

禁煙する



喫煙は、肺がんだけでなく全身のガンに関わります。受動喫煙により周りの人の健康も損ねがんリスクも高めます。

吸っている人は**禁煙**でがん予防の**大きく確実な一歩**を！

吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう

身体を動かす

※健康づくりのための
身体活動基準2013より

推奨される身体活動

18歳から64歳

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を**毎日60分**

65歳以上の高齢者

強度を問わず、身体活動を**毎日40分**

節酒する

適量を超えてを飲酒すると…
肝・食道・大腸がんリスク増加

ウイスキー (60mL) ビール (500mL)

チューハイ (5%・500mL) ワイン2杯 (200mL)

日本酒1合 (180mL) // ほどほどに //

(女性の目安は半量程度)

適正体重を維持する

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

年齢	目標とする BMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

太り過ぎも
痩せすぎも

がんリスクUP!



日本人のためのがん予防法②



食生活を見直す

熱いものは冷まして

熱いまま食べると…
→食道がんのリスクが高くなるという報告あり。



あつあつ料理は少し冷まして、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

減塩しましょう

塩分濃度の高い食べ物をとる人
→男女とも胃がんのリスクが高いという結果も報告あり。

1日の目標食塩摂取量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

料理に含まれる食塩量



減塩・ベジアップレシピを掲載中です→

野菜と果物を食べましょう

野菜は1日に**350g**
果物は1日に**200g**

夏野菜を上手に活用♪

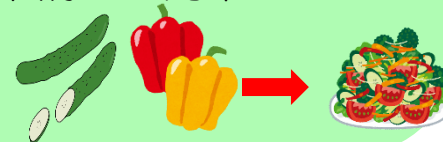
★煮込み料理にトマトを追加!



★なすやピーマン、かぼちゃをレンジで蒸して簡単調理!



★きゅうりやパプリカなど生野菜を常備して簡単サウに!



がん検診を受診しましょう

20代、30代の皆さんへ!



お試しがん検診・検査・健康教室が**無料**で受けられます。
検診の詳細・申し込み方法はこちらからご確認下さい。

