

健康通信☆まらり

■発行
登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

がんを予防するためにはどうしたら？ ～食事のポイント～



がんの発生には様々な要因がありますが、がんと食事についての詳しいデータは不足している現状があります。平成27年1月改訂の国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」よりまとめた、がん予防の食事のポイントをご紹介します。

①野菜はたっぷりとりましょう！

野菜の摂取量は、食道がん・胃がんに関連があると言われてしています。1日に必要な野菜の量は**350g以上**で、手のひらで示すと**3杯分**です。



※きのこ・海藻・こんにゃくなども野菜と同様の働きをするので積極的に食事にとりいれましょう。

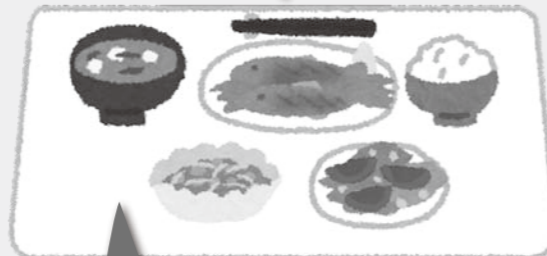
※果物も1日1回は食べましょう。バナナなら1本、ミカンなら2個が1日の適量です。

②脂身の多い肉、塩分のとり過ぎに注意！

脂身の多い肉やウインナーなどの肉加工品のとり過ぎは大腸がんのリスクを上げる可能性があります。肉に偏らず、魚介類、大豆製品、卵などバランスよくとることが大切です。

また、減塩は胃がん予防に効果がありますが、高血圧や循環器疾患の予防にも効果的です。

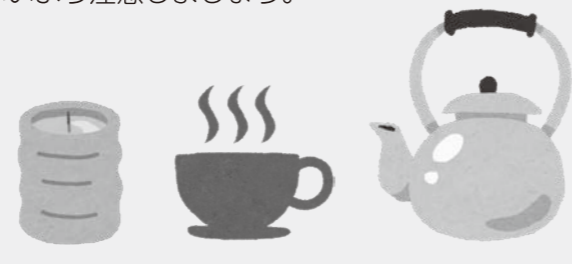
焼き魚などは味がついているものもあるので、一口食べてみて味が足りない場合のみしょうゆをかけましょう。



味噌汁は具たくさんにすると汁の量が減り、塩分の取り過ぎを防ぎます。だしをしっかりとると少しの味噌でもおいしくなります。

④熱い飲食物に気を付けよう！

熱い飲食物を飲むことで、食道がんのリスクが高まります。口腔や食道の粘膜をやけどで傷つけないよう注意しましょう。



*参考：国立がん研究センター ホームページ

がん予防の食事は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

健康づくりは理想の将来の実現のために～ 若い時期から生活習慣病予防を始めよう！

いつまでも健康で自立した生活を送ることは、みなさんの共通の願いではないでしょうか？10年後も20年後も元気に暮らし、充実した毎日を過ごせるように、今できることから生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

生活習慣病は、検査数値が少し悪くなった程度では目立った症状が出ないのが大きな特徴です。自覚症状がでないまま静かに進行し、ある日突然、発作や合併症が出現し、悪くすれば深刻な後遺症が残ったり、命の危険もあります。気がつかないうちに忍びよる生活習慣病は日頃の生活習慣を見直し、発症や重症化を予防することが一番大切です。1年に1度健診や保健指導を受けることで生活習慣を軌道修正するきっかけにしましょう！

こんな生活習慣はありませんか？

◆食べすぎ



◆飲みすぎ



◆喫煙



◆運動不足



◆睡眠不足



◆ストレス



主な生活習慣病

高血圧	血管にかかる圧力が高くなり、長く続くと動脈硬化の原因に！
脂質異常症	血液中の脂質が異常に増えて血液がドロドロに。病状が進むと心疾患や脳血管疾患の引き金に！
糖尿病	インスリンの不足で血糖値が高くなり、進行すると全身に合併症を引き起こす！
虚血性心疾患	動脈硬化が進行し、冠動脈が狭くなって胸痛を起こす狭心症や心筋が壊死した状態の心筋梗塞
脳血管疾患	動脈硬化などで起こる脳出血や脳梗塞・脳血栓
がん	生活習慣が悪くなるとがんの発症リスクも高くなる！

若い世代の健康診査

9月の広報のほりべつでもお知らせしましたが、市では、19歳～39歳までの健診を受ける機会がない市民（今年度40歳、学生は対象外）を対象に『若い世代の健康診査』を実施します。

会場	しんた21		
日程	11月16日(月)・11月19日(木)		
時間	13:30～	定員	各日60人
内容	身体計測、血圧、尿検査、血液検査（貧血、コレステロール、血糖値）		
料金	1,500円※登別市国民健康保険加入者は無料		

※申し込みは、①氏名②生年月日③住所・電話番号④希望する健診日⑤健康保険の種類を明記して10月2日(金)までに、はがきやファックス、Eメールで受付けます。

◆申込みは、Eメール：shinta21@city.noboribetsu.lg.jp
FAX：0413-85-0111
はがき〒050-0076 登別市片倉町6-9-1
登別市総合福祉センター健康推進グループ