

ガンを予防する 5つの健康習慣

ガンは日本人の死因1位であり、男性の場合は2人に1人、女性の場合は3人に1人がかかる身近な病気です。

近年では、ガンは生活習慣病と深いかわりがあり、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。

【健康習慣①タバコ】

タバコは**発ガン性物質**の一つで、あらゆるガンとつながっています。また、タバコから出る煙が肺ガンのリスクになるので、周りの人のためにも**禁煙**をおすすめします。



【健康習慣②お酒】

アルコールによって**肝臓ガン・大腸ガン・食道ガン**のリスクが高まってしまう。したがって、1日の適切な飲酒量を心がけましょう。ビールであれば**大びん1本**、焼酎であれば**2/3合**、日本酒であれば**1合**が1日の適切な量です。



【健康習慣③食事】

- 塩分**…摂りすぎは**胃ガン**のリスクに。食塩摂取量の目安は一日あたり**女性7.5g**、**男性9g**です。
- 野菜・果物**…さまざまな野菜や果物を**毎日400g摂取**することを目標にしましょう。
- 加工食品**…ハム・ソーセージといった加工食品は**大腸ガン**を引き起こす危険性につながります。国際基準では**1週間あたり500gまで**が適量とされています。



【健康習慣④体型】

体格の指数となる**BMI**を計算して、理想的な範囲に収まる体重をキープしましょう。

※計算方法：体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

《女性の理想的なBMI》19～25 《男性の理想的なBMI》21～27

【健康習慣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。このような運動を習慣にすることで、ガンや心疾患のリスクが低下するといわれています。



そのほかにも、気をつけたいのが「**熱い食べ物や飲み物**」です。熱いもの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ため、適温でいただくようにしましょう。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

野菜たっぷりの イカ焼き



材料（2人分）

- ・イカ……………1杯
 - ・にんじん……………1/2本
 - ・春菊……………1/2束
 - ・ナンプラー……………小さじ1/2
- ※ナンプラーがなければ薄口醤油で代用可

栄養価（1人分）

- エネルギー……………159kcal
- セレン……………65μg

作り方



- ①：イカは胴・足・ワタに分ける。胴はキレイに洗って水気を切り、足は小口切りにする。
- ②：にんじんはせん切り、春菊は4～5cmの長さにカットする。
- ③：フライパンに①のイカの足と②のにんじんを入れて炒め、火が通ったら②の春菊と①のワタ、ナンプラーを入れてさらに炒める。

ワンポイント！

血液を補い、目や爪を美しくしなやかにしてくれるレシピです。また、イカには**お腹を温める効果**も期待できるので、お腹周りが冷えがちな方におすすめです。

