

# Stop!ざ・メタボNo,66 生活習慣を見直そう!「がん」予防

ハリウッド女優が「予防的乳房切除」の手術を受けたことで話題になった乳がん。日本人女性に最も多く見られるがんで、16人に1人が発病すると言われ、増加傾向にあります。がん全体では、男性の2人に1人、女性の3人に1人が発病しています。がんは早期発見・早期治療が最も重要といわれています。早期発見であれば9割以上、発見が遅れた場合を含めても6割以上は完治するようになったとは言え、まだまだ怖い病気です。

がんもメタボと同じく生活習慣を見直すことで予防することができます。ポイントは次のとおりです。

## ◆予防のポイント

- ・ 適度な運動! (1日60分程度の歩行など)
- ・ 肥満、やせすぎにならない!  
(BMI (肥満度数: 体重(kg) ÷ 身長<sup>2</sup>(m)) = 22)
- ・ 飲酒は適度に! (ビール大瓶1本、日本酒1合が目安)
- ・ 野菜や果物をしっかりと取る! (野菜・果物で1日400g)
- ・ 牛肉や豚肉などの赤身は取り過ぎない!  
(週に500g未満が目安)
- ・ 塩分は最小限に! (1日男性9g、女性7.5g未満)
- ・ タバコは吸わない! 他人の煙を避ける!

早期発見が最も大切です。がん検診を受けましょう!



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。