

「運動」と「食物繊維」で大腸がんを予防しよう!!

日本人がかかるがんの中で最も多いと言われているのが大腸がんです。予防するには「運動」と「食事」が大切になってきます。「運動」は大腸がんのリスクを下げる事が分かっています。運動量が多いほど効果が高い傾向ですが、日常生活の中での歩行や自転車走行等の軽い運動でも効果が認められているので、できる範囲で継続して体を動かすことが大切です。「食事」では

「食物繊維」をとることが予防となります。食物繊維は、「野菜類」や「イモ類」、「豆類」、「果物」などに多く含まれています。また、飲酒でも大腸がんのリスクが高くなることが明らかになっています。お酒は1日23g未満に抑えるのが肝要でしょう。(23g：日本酒⇒1合、ビール大瓶⇒1本、ワイン⇒グラス2杯)

