

明日もきつと HEALTHY LIFE

第30号
2017年9月19日
香川県

暑い夏が終わり、秋がやってきましたね。今回は生活習慣病の一つである「がん」についてお話します。がんの原因は様々ありますが、がんを予防するには「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」などの生活習慣が重要だと言われています。今一度ご自身の生活習慣を見直してみませんか？

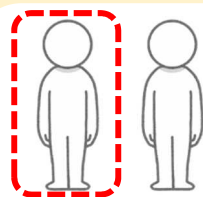
今月の
HEALTHY 情報

がんを知ろう・防ごう・向き合おう

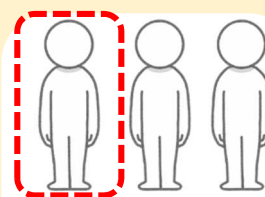
▶がんについて

現在、がんは日本人の死亡原因第1位であり、生涯のうちに2人に1人が「がん」にかかると推計されていて、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

がんの死亡数と罹患数は、ともに増加し続けていますが、早期発見で治せる確率が高まります。



2人に1人は
がんになる



3人に1人は
がんで亡くなる

▶がん予防について

生活習慣の改善や禁煙を実践することにより、がんのリスクを抑えることができます。

食生活



○野菜・果物をとる

野菜と果物の摂取が少ないと、がんを含む生活習慣病のリスクが高くなることが示されています。

<目標：野菜350g/日以上、果物200g/日>

○減塩する

食塩の摂取過剰は胃がんのリスクを高めます。

<目標：男性8g未満/日、女性7g未満/日、高血圧予防6g未満/日>

○節酒する

アルコール摂取過剰は食道がん、大腸がんとの強い関係があります。女性では乳がんのリスクが高くなることを示されています。<目安：約20g/日>

飲酒量の目安（1日あたり純アルコール換算で20g程度）

- ・日本酒…1合
- ・ビール…中瓶（500ml）1本
- ・焼酎25度…1/2合
- ・ワイン12%…グラス2杯（200ml）

★女性は男性よりも少ない量が適当です。

★飲酒習慣のない人に、この量を推奨するものではありません。

禁煙



喫煙はがんなどの危険因子であり、周囲のたばこを吸わない人にも健康被害を引き起こします。吸っている人は禁煙し、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。

運動



身体活動の増加でがんのリスクを低減できます（健康づくりのための身体活動基準2013）。また、身体活動は、日常生活による活動も含まれます。運動を心がけ、こまめに体を動かしましょう。

早期発見のため、定期的に がん検診を受けましょう!!



がんは進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。早期に発見し、早期に治療をすることが大切です。

がん Q&A

Q がん検診ってどこで受けられるの？

A 各市町では、健康増進法に基づいて、がん検診を実施しています。県内全市町で、がん検診の費用を公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。

また、お勤めの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

10月10日は「目の愛護デー」

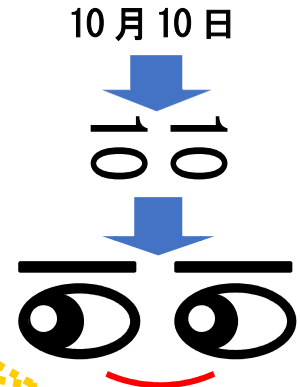


目の愛護デーの歴史は深く、60年以上の歴史があります。はじまりは、1931（昭和6）年に失明予防の運動として、10月10日を「視力保存デー」と定めたのがきっかけです。

パソコンやスマートフォンによる目の酷使が問題となっていますが、目の愛護デーをきっかけに目を大切にするについて考えてみましょう。

なぜ10月10日なの？

これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからです！



主な失明原因

- ・ 緑内障
- ・ 糖尿病性網膜症
- ・ 網膜色素変性症
- ・ 加齢黄斑変性 など

▶定期健診のススメ

主な失明原因は緑内障、糖尿病網膜症、夜盲を来す網膜色素変性症、最近増えている加齢黄斑変性などがあります。いまだに治療方法が確立していない網膜色素変性症以外は、早期発見・早期治療で進行を遅らせ、失明を防ぐことができますようになってきました。



眼疾患の予防と早期発見・早期治療を心がけましょう！

お手軽野菜料理レシピ

🌸ピーマンのケチャップライス詰め🌸

材料 (2人分)

ピーマン(中)	5個
ごはん	130g
ハム	2枚
A ①ケチャップ	大さじ2
②お好みソース	小さじ1
ピザ用チーズ	適量
パセリ	少々

- ① ピーマンのヘタの部分を切り落とし、種を取り除く。お尻の部分も少し切り落とす。
- ② ①を水で洗い、キッチンペーパーで水分をとる。
- ③ ハムは角切りにし、ごはんとお好みソースとAを混ぜ合わせる。
- ④ ②のピーマンの中に③を入れて、ピザ用チーズを乗せ、トースターで約5分焼く。このとき、ヘタの部分も一緒に焼く。
- ⑤ チーズの上にパセリを振ったら出来上がり。



ピーマンの切り口がお花の形に見えてとても可愛いですよ(*^▽^*)

赤いピーマンを使うと、カラフルになりさらに華やかになります♪



合言葉は「1日3食 まず野菜！」