

ご存知ですか？ 9月はがん征圧月間です

日本人の2人に1人が、一生のうちに「がん」と診断されています。

福島町では、がん検診を無料で受けられます。受診して、早期発見・早期治療に努めましょう。今回は、食生活から取り組みやすい「がんの予防策」をご紹介します。

熱い飲み物や食べ物は冷ましましょう！

飲み物や食べ物を熱いまま口にすると、口の中や食道の粘膜が傷つき、食道がんや食道炎のリスクが高まります。

すぐに食べたり飲んだりせず、冷ましてからとるようにしましょう。



お酒を飲むときは控えめに！

多量のお酒を飲むと、食道がんや大腸がんのリスクが高まります。特に女性は、体質的に飲酒の影響を受けやすく、がんになるリスクが高くなると言われています。

毎日お酒を飲む方は、1日の飲酒量の目安を超えないようにしましょう。

また、普段お酒を飲まない方は、無理に飲まないようにしましょう。

1日の飲酒量（目安）	
ビール	中びん1本
日本酒	1合
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯
焼酎（25度）	グラス1／2杯
ワイン	グラス2杯弱
チューハイ（7%）	1缶（350ml）

適度に野菜や果物をとりましょう！

野菜をとることは、がんのリスクを減らすほか、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもつながります。

緑黄色野菜や淡色野菜を組み合わせ、「1日350g以上」を目安に、毎日意識的にとるようにしましょう。1日5品程度の野菜料理を3食に分けて食べるのが理想です。

果物は野菜よりも糖質が多いため、食べすぎに注意しましょう。

1日に食べる果物の量（目安）	
バナナ	中1本
りんご・梨	中1／2個
かき	中1個
みかん	中2個
キウイフルーツ	小2個

お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682