

5つの生活習慣とがんのリスク

(がんリスクがほぼ半減した習慣とは)

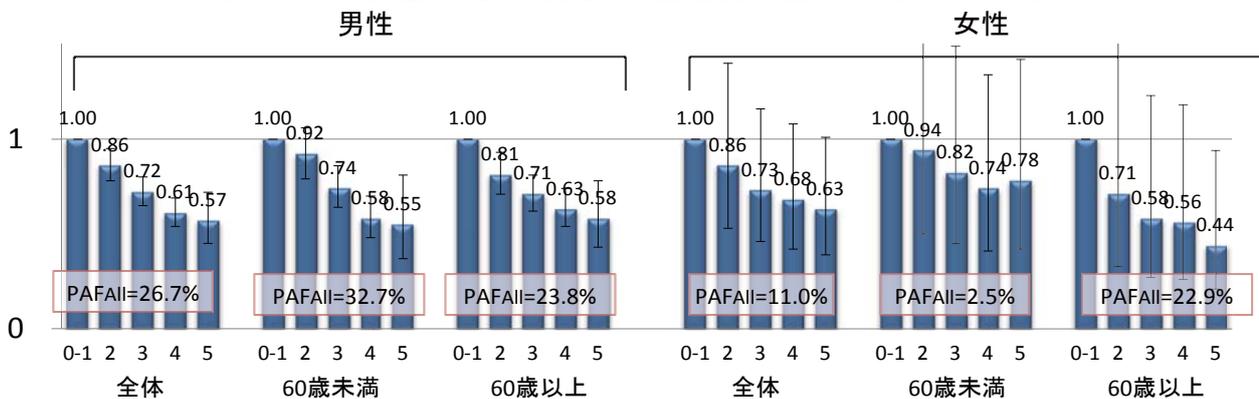
文部科学省 社会システム改革と研究開発の一体的推進

多目的コホート研究の成果より

- ◆対象者：45歳から74歳の男女約8万人
- ◆生活習慣要因の数と、その後のがん発生リスクを比較
- ◆①たばこを吸わない、②お酒はほどほど、③塩蔵品を控える、④活発な身体活動、⑤適正な肥満指数、のうち、0か1つだけあてはまる群に比べ、2つ、3つ、4つ、5つ当てはまる群のがんの発生率を検討
- ◆平均で約9年の追跡期間中に男性3451人、女性2125人に何らかのがんが発生

5つの健康習慣の実践でがん予防効果が得られる

5つの健康習慣の実践とがんリスク



- ◆男女とも、たくさん実践しているほどリスクが低下
 - ◆5つすべてを実践していると、リスクはほぼ半減
 - ◆1つ増すごとに、男性で14%ずつ、女性で9%ずつ低下
 - ◆60歳以上でも、同様の効果がみられた
- ※60歳未満の女性では、はっきりした効果がみられなかったが、女性ホルモンの影響を受けやすい乳がんの発生がこの群に多かったためと考えられる。

健康習慣	実践割合
1 非喫煙 (過去喫煙は含まない)	男34.5%、女93.2%
2 節酒 (エタノール150g/週未満)	男49.5%、女97.0%
3 塩蔵品を控える (0.67g未満)	男78.8%、女78.4%
4 活発な身体活動 (男37.5METs・時/日以上、女31.9METs・時/日以上)	男24.9%、女42.3%
5 適正BMI (男21-17、女19-25)	男70.4%、女66.1%

生活習慣を改善し、がん予防に努めましょう

60歳以上でも、これらの5つの健康習慣の実践によって、がん予防効果が得られることが分かりました。今からでも遅くありません。あなたの生活を見直してみましょう。

禁煙する 節酒する 食生活を見直す 身体を動かす 体重を管理する

【節酒の目安】

毎日飲む人は1日あたり、以下の量以内に留めましょう。

- ビールでは大瓶1本 (633mlはエタノール量23g)
- ワインはグラス2杯 (グラス=100mlはエタノール量12g)
- 日本酒では1合 (150mlはエタノール量23g)
- 焼酎・泡盛は原液で0.6合 (1合=150mlはエタノール量36g)
- ウイスキーはシングルで2.3杯 (シングル=30mlはエタノール量10g)



【食塩は男性9g未満、女性7.5g未満に】

日本人の食事摂取基準 (厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2010年版」) では1日あたりの食塩摂取を男性は9g未満、女性は7.5g未満にすることを推奨しています。また、たらこ、塩辛、練うに等の高塩分食品を食べるのは週1回未満に抑えましょう。



【野菜と果物不足にならないように】

たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿でおおよそ400gが摂取できます。



【熱い飲食物は冷ましてから】

熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。



目標のBMIは男性21~27、女性19~25

$BMI値 = (体重kg) / (身長m)^2$

*小数点以下は四捨五入してください

