

7 生活習慣を見直して大腸がんを予防しましょう

長年の生活習慣を変えることは意外に難しいことです。自分の健康は自分で守る、という気持ちで取り組みましょう。

- 肉類や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）などの動物性脂肪をとり過ぎない
- 食物繊維の多い野菜中心の食事を心がけ、水分を十分にとる
- バランスのよい食事を心がけ、肥満にならないよう気をつける
- 規則正しい排便を心がける
- お酒はほどほどに
- タバコは吸わない
- 適度な運動を毎日行う
- ストレスをためない

* 食物繊維は胃や小腸で消化されないまま大腸に届き、腸の働きを促し、便秘を防ぐといわれています。また、食後の血糖値の急な上昇やコレステロールの吸収を防ぐ働きもあります。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2010年）には、食物繊維の望ましい摂取量は1日あたり男性19g以上、女性17g以上とあります。

* アルコールは大腸がん、特に直腸がんの危険度を高めると言われています。アメリカがん研究財団の「がん予防15カ条」には「アルコール飲料は勧められない。飲むならば、男性は1日2杯以下、女性は1杯以下に控える（1杯はビール250[㏄]リットル、ワイン100[㏄]リットル相当）」とあります。