

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2014年 5 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田 正博
〒737-0051 広島県呉市中央 2 丁目 6 - 20
TEL. 0823 (25) 2600
http://www.hospital-maeda.jp/

■診療科目	内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科 血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
■診療時間	午前9時～12時30分 午後2時～6時
●休診日	木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

しょうぶの節句のごちそう
福島県地方

煮もの
白飯
ひじきの白あえ
かつおの刺身
なます
吸いもの
かしわもち

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
生活習慣の改善に!
「特定保健指導」

メディカル・
プロファイリング
クモ膜下出血

介護の知恵袋
杖の正しい
選び方・使い方
はつらつ健康ナビ
40歳を過ぎたら、
緑内障に注意!

・生活ほっとニュース
機能性胃腸症
・スッキリ! 脳活用

S. Kouji

がん予防の食事



爽やかな新緑の季節となりましたが如何お過ごしでしょうか。
生活習慣による発癌の原因として

食事と喫煙がそれぞれ約3割を占めることが分かって来ました。

喫煙については言うまでもありませんが、高カロリー食、飲酒、貯蔵肉、食塩、動物性脂肪などが発癌リスクを高めるものとしてあげられます。また食塩が胃癌、高脂肪食が乳癌、前立腺癌、大腸癌、飲酒が食道癌と密接な関連があることも明らかになっています。

ポリフェノール類、ビタミンE、カロチノイド、EPA、DHAなど食物に含まれる天然物質が発癌を抑制する方向に働くとされておりますが、これらを大量に摂取して癌を予防する効果は未だ確認されておりません。

癌を予防するには日頃より根菜類や青魚を多くとり、塩分、飲酒を控え、栄養のバランスのとれた食事をとること、そして適度な運動で適切な体重を維持することがコツです。

平成26年5月

院長 医学博士 前田 正博