

大腸がん

がんを発生させるリスクを下げるもの・上げるもの

関連の強さ	リスクを下げるもの	リスクを上げるもの
確実	・身体活動	・赤身肉、加工肉 ・多量飲酒（男性） ・肥満、高身長
ほぼ確実	・食物繊維を含む食品 ・カルシウムを含む食品（牛乳やサプリメント） ・にんにく	・多量飲酒（女性）

※参考 世界がん研究基金/米国がん研究所

①赤身肉、加工肉の過度の摂取は避けましょう！

赤身肉（牛肉、豚肉、羊肉など）は1週間に500g以内にしましょう！

加工肉（ハムやソーセージ）はできるだけ控えましょう！



②食物繊維の摂取が多いほど、リスクが低下します。積極的にとりましょう！

③カルシウムは発がん性のある胆汁酸と結びつき便中に排出します。

・1日の摂取量：牛乳ならコップ1杯（200ml）、ヨーグルトなら200g程度に

※チーズや生クリームは、カルシウム量は豊富です。しかし、飽和脂肪酸も多く含まれ他の病気の発症リスクにもなりますので低脂肪な商品を選びましょう！



★それぞれのお酒の1日の目安量です★



ビール中瓶1本
(500ml)



焼酎(25度)0.6合
(約110ml)



日本酒1合
(180ml)



ワイングラス2杯
(180ml)



チューハイ(7%)1本
(350ml)

お酒を飲むなら…

- 週2日は休肝日を作ろう
- すきっ腹で飲まない
- 楽しく食べて飲みすぎを防ごう
- 脂っこい・塩辛いおつまみは控えめに
- 強いお酒は薄めて飲もう

肥満度をチェックしてみよう！！

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

基準値

やせ：18.5未満

標準：22

肥満：25以上



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。

(一財)防府消化器病センター 防府胃腸病院 栄養管理科