8月7日旧発行



11~2……市民広報特派員リポート「がん再発予防のための食事と運動」

……やなせ宿催し、国津の杜の行事

△……お盆の診療案内、健康エブリデー、栄養教室受講者募集

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 💼 0595-63-7402



やせにならない 範囲で減量(注1)



毎日30分以上運 動をする(早足ウ オーキングなど)



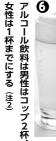
高カロリーの食品 を控えめにし、糖 分を加えた飲料を 避ける(ファストフード やソフトドリンクなど)



野菜と果物(あわ せて1日400g以 上)、玄米、豆類 を食べる



肉類(牛・豚・羊な ど)を控えめにし (週500g未満)、 加工肉(ハム、 ベーコン、ソーセー ジなど) を避ける







塩分の多い 食品は避ける



がん予防目的での サプリメントは使 わない



治療後のがん体験者 についても報告書中 の推奨にならう

か。ただし、

もあります。

中でも、がん治療後 効果が不確かな情報 見聞きするのではないでしょう

もテレビや新聞などで「○○が、



生後6ヵ月までは母 乳のみで育てる(母 親の乳ガン予防と小児 の肥満予防) (注3)

ることは、

なことなのではないでしょうか。

がんを防ぐ食事に関しては、



禁煙を忘れずに…

活習慣を改めて自分の体を強化す うことになります。この間に、 は、検査のため定期的に病院に通 治療などが行われます。 がんがみつかると西洋医学で 手術、抗がん剤治療、 退院後

がん予防に効く」といった内容を まざまな情報があります。皆さん がんの再発予防に大切 個別のがんとの関係について5段 究を分析し、まとめられました。 の信頼性の高い約7000件の研 際的視点から―」です。世界中 物・栄養・運動とがん予防--国 界がん研究基金による報告書 れが、2007年に発表された世 明記された報告書があります。 がん体験者にも推奨されることが ありますが、がん予防について、 ど、さまざまながん予防の指針が のよい食事などを訴えたもの)な を防ぐための12か条」 報告書では、さまざまな要因と (バランス

■ がん予防のためにできること

j

市民広報特派員

永谷 明子さん (赤目町丈六)





市民広報特派員リポート…市民参加の広報紙づくりを行うため、市では市民広報特派員を委嘱。地域のさまざまな課題についてリポート (報告) いただいています

平成12年に市民グループ「なばり健 康づくりをすすめる会」を立ち上げ、健 康づくりに役立つ料理や運動講座を開催 してきました。

こうした中、夫に食道がんがみつかり 入院。退院後、今までの食生活や不規則 な生活などが原因なのではと考え、改善 をすすめました。しかし、本人は「関係 ない」とあまり気にせず困りました。

あれから6年、夫は自身が育てた野菜を 使ってヘルシーメニューを楽しんでいま す。その野菜を利用し健康食が楽しめる 宿を夫婦で運営。宿では、がんやアレル ギー、糖尿病などに対応した食事も提供 しています。

いまの日本の医療現場では、治療後の がん体験者が、退院時などに専門家から 食事や運動に関しアドバイスを受けるこ とはあまりないようです。しかし、がん になる人が増え続ける中、がん予防はも ちろん、がん再発予防のための食事・栄 養・運動の指導の重要性は増していると 思います。毎日自宅で実行できて高額な 費用もかかりません。運動も自分の体力 や条件にあわせて楽しめます。

今回は、がん予防のための推奨項目や 献立例、がん体験者の声などを取り上げ ました。がん体験者の皆さんやご家族、 そして、健康づくりを進めていきたい人 の一助になれば幸いです。

がん再発予防に役立つことは?

階にありますので、

その傾向は強

食べるか(食べないか)だけでな 11項目を推奨しています。 や運動など、がん予防につながる と評価された要因に基づき、食事 階評価。「確実」「おそらく確実」

どれだけ食べるか

(食べない

の再発予防に関する研究は初期段

国立がん研究センターの「がん

【2ページへ続く】

すので参考にしてください。

か)にも注目し、肥満と運動の意

義が強調されたものとなっていま