



いろいろな機会で“健康情報”を目にするようになりましたが、もしかすると、“誤解”や“思い違い”をしているかも。正しい情報を確認し、健康づくりや病気の予防に取り組みましょう!

テーマ ▶▶▶ メタボ対策でがん対策!?

がんの発生には、遺伝的な体質や環境などの要因のほか、生活習慣も関わりがあることが分かっています。

食事や運動などの生活習慣の見直しは、メタボリックシンドローム(以下メタボと略)の対策になるだけでなく、がんの対策にもなるのです。

メタボ・がんを予防する健康情報について確認しましょう!



CHECK!

1

メタボとがんは、それぞれ別の健康問題である



誤り!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことです。

腹囲が基準値※を超えていると、内臓脂肪がたまっている可能性が高く、その主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。

※男性:85cm、女性:90cm

また、がんのリスクは体重と関係があることが分かっており、がんの予防法のひとつとして、**BMIが21~25**の範囲を目安に体重を管理することが勧められています。

メタボやがんのリスクは、食事・運動などの生活習慣の見直しで軽減できます。

なお、やせすぎもがんのリスクが高くなるため注意が必要です。

健診・がん検診を定期的に受け、
生活習慣を見直す
キッカケにしましょう



がん検診の仕組みと価値



本誌P.3~6参照

ソニー健保の健診・がん検診



本誌P.10~11参照

CHECK!

2

運動は、まとまった時間で 取り組まないと効果がない



誤り!

日常で活動量を増やし、たくさん体を動かしている人ほど、生活習慣病やがんのリスクが低くなります。

特に、食後の15分間はゴールデンタイム。この時間にウォーキングをすると、**食後高血糖を改善**して動脈硬化の進行をおさえ、心臓病や脳卒中などのリスクを下げるのが分かっています。

普段の生活に少しずつ運動を取り入れ、活動量を増やしましょう。

★活動量を増やすコツ★

エスカレーターではなく
階段を使う



歩いて移動するときは
歩幅を大きく&早歩き



店舗入り口から
遠めの場所に車をとめる



CHECK!

3

塩分は、血圧とは関係があるが、 がんとは関係がない



誤り!

塩分を摂りすぎると血圧が上がり、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

また、塩分の多い食事は胃の粘膜にダメージを与えて炎症を引き起こし、胃がんのリスクを高めるといわれています。

特に、**ピロリ菌**に感染している場合は、塩分の摂りすぎによって胃がんのリスクがさらに高まります。**ピロリ菌の除菌と減塩**の両方が大切です。

★減塩のコツ★

調味料は、
かけずに「つける」



汁物は具を多めに
&1日1杯まで



スパイスや酸味を
活かした味付けにする

