



## 大腸がんを防ぐ食生活

～ 予防の基本は「バランスのよい食生活」～

**適正体重を保ち、  
肥満を防ぐ食生活を**

大腸がんのリスクとして「肥満」があります。生活習慣病だけでなく大腸がん予防のためにも日頃から体重管理をしましょう。

毎日体重を  
計ろう！



「主食」「主菜」「副菜」を  
そろえたバランスよい  
食事が基本です。

どれくらい食べればいいのかは  
食事バランスガイドを参考に！

その他にも...

規則正しく3食食べる

間食は量と時間を決める



特に肥満が気になる方へ...

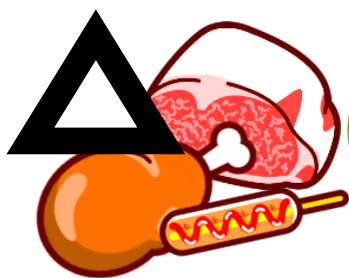
食物繊維の多い食品を  
上手に使いましょう！

食物繊維



- かむ回数が増える
- かさが多くなるので満腹感につながる

### 肉類を食べすぎない



肉の食べ過ぎ注意！  
代わりに魚・豆等を  
食べてね



赤肉（牛・豚など）や加工肉（ハム・ソーセージなど）の食べ過ぎは大腸がんのリスクを高くすることが認められています。毎食肉類が続いてしまう場合は、肉の代わりに魚や大豆・豆製品などを活用しましょう。

### その他 生活のポイント

#### 飲酒 ... 控えるのが◎

飲酒量が多いほど大腸がんのリスクが高くなるとの報告があります。特に、男性に大腸がんが増えているのは飲酒の影響があると言われています。1回に3合以上になる大量飲酒は控えたいですね。



#### 運動 ... 増やすのが◎

仕事や運動などで活発に身体を動かす人ほど大腸がんのリスクが低下しています。普段の生活の中で身体を動かす時間を増やしましょう。

