

## 健康のためにはまず禁煙・節酒



厚生労働省の研究班は、40～69歳の男女約9万6000人を対象にして1990年から10～13年間の追跡調査を行った。この研究は、がんや心筋梗塞などの循環器系の病気と、喫煙、飲酒、肥満の3つの要因の関連を調べたもの。(厚生労働省研究班による『多目的コホート研究の成果』より)

条件	結果
禁煙	10年後の生存率は全ての年齢で上がる
飲酒を減らした	
BM 改善	生存率に変化無し

### 肥満度分類 (BM)

BM < 18.5	低体重 (やせ)
18.5 ≤ BM < 25	普通体重 (正常)
BM ≥ 25	肥満

調査年齢対象の人が、今後10年間にがんが循環器疾患を起こすか、死亡する可能性が最も高いのは男性では「喫煙40本/日以上、毎日2合(日本酒の場合)以上の飲酒、BM 30以上のグループ」女性では「喫煙、毎日1合(日本酒の場合)以上の飲酒、BM 30以上のグループ」だった。

BM 30以上の方がBM 23-27に下げても生存率はほとんど変わらないが、禁煙や節酒に取り組むと生存率は大幅に向上した。

今後10年間を生きる可能性が最も高いのは

「禁煙、月1～3回の飲酒、BM 25-27」である。

がんと循環器系疾患を減少させるには、まずは禁煙や節酒を行い、その次に肥満の改善をすすめることがより効果的な予防と考えられる。

喫煙者は禁煙を、飲酒習慣のある方は適量に節酒をしましょう！



## 春キャベツは空腹感を抑えるのに効果的



空腹感の対処策として、野菜や海藻やきのこなど、たくさん食べてもエネルギーの比較的に少ない食品を利用する方法があります。キャベツを使った料理を添えると満腹感が得られやすいようです。

食事の前に野菜を食べることにより咀嚼回数を増やせます。「よく噛む」ことで脳でのヒスタミン神経活動が刺激され、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。また、食欲抑制作用があるホルモンのレプチンの分泌も刺激します。キャベツは生100g当たり23kcalと低エネルギーで、食物繊維が1.8gと多く含まれ、ビタミンCやカロテンなどのビタミンも豊富、生のシャキシャキした歯ごたえと、加熱したときに出る甘味が特徴です。

キャベツは葉がやわらかく味に癖がないので、生でも、炒めても、煮ても食べられます。また料理法も和食、洋食、中華のどれにでも合います。晩秋から初夏に出まわる春キャベツは、さらに葉の巻きが柔らかく、みずみずしいのが特徴。春キャベツを生そのまま、時間をかけて噛んでいると甘みが増し、空腹感もなくなります。

せん切りにして付け合せやサラダにして、野菜炒めや餃子の具、焼きそば、お好み焼き、ポトフ、ロールキャベツなどいろいろな工夫をして食べましょう。

【糖尿病ネットワーク 資料室 食事療法 2009年より】



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

