大腸のガンやポリープ

増えています…。

●死亡数の多いガン　女性では大腸ガンが1位！

日本の最新ガン統計(2009年)によると、2009年ガンで死亡した人は344,105人(男性206,352人、女性137,753人)。その中で女性で1位、男性では3位となっているガン死亡部位が大腸ガンです。

■2009年のガン死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	肝臓	結腸	膵臓	結腸と直腸を合わせた大腸として3位
女性	肺	胃	結腸	膵臓	乳房	結腸と直腸を合わせた大腸として1位
男女計	肺	胃	肝臓	結腸	膵臓	結腸と直腸を合わせた大腸として3位

●動物性脂肪が多いと結腸ガンが1.5倍高くなる！？

国立ガン研究センターは、大阪、岩手、茨城等9府県の45～74歳の男女約80000人を10年以上追跡調査しました。この期間中に結腸・直腸ガン(大腸ガン)になった男性714人、女性431人について、動物性脂肪を食べる量でグループに分け調べたところ、牛肉・豚肉・ソーセージ・ハム・加工肉等の動物性脂肪が多い方ほど、結腸ガンの危険性が高まる可能性があることが分かりました。
(女性では1日約90g食べるグループのガン発生率は約10gのグループの約1.5倍、男性では130gのグループは結腸ガン危険率が20gの約1.4倍でした)

欧米では、牛肉、豚肉、加工肉が結腸(大腸)ガンのリスクを高めることが複数の疫学調査で分かっていましたが、日本では今回始めて同様の結果が立証されたことになります。研究班の笹月静先生は、牛肉や豚肉、加工肉に含まれる動物性脂肪を消化する際等に、胆汁酸や発ガン作用のある化合物ができ、それが長く腸内に留まることでリスクが高まるのではないかとおっしゃっています。

(医食研 早耳情報11.12より抜粋)

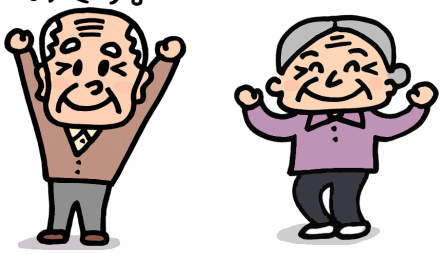
エッ、肉は食べない方が良いの・・・??

実は違うんです、下をご覧下さい♪ ↓

●肉は食べたほうが良い！　お肉の必要性

裏のデータだけでは、「肉は大腸ガンになりやすいので食べない方が良い」ということになりかねません。

私はそれは間違いだと思っています。肉は脂肪も含まれますが、それ以上に高タンパク質で、体の原料やエネルギー、体力をつけていくには非常に有効な食べ物になります。
一般的に、ご高齢な方ほど肉類を避けた食事をされているのですが、本当は逆です。年齢と共に消化吸収能力が低下しているため、食事で意識して食べている方でさえもタンパク質（アミノ酸）が十分とは言えないのです。



●元気で長生きできる第一条件

元気で長生きできる第一条件をご存知でしょうか？
実は血液中に良質なアミノ酸（アルブミン）が多くあるかどうか、ということが必要不可欠なのです。病院でも感染症等に対する抵抗力や、その人自身の免疫回復力がどの程度あるかを見る時に利用されています。お肉も、より充実した健康で元気な生活のためには必要な食材なのです。

●お肉は一緒にたっぷり野菜とバランスよく!!

大切なことは、バランスです。肉を食べたら野菜をその3倍ほど食べて頂ければ良いのです。そうすれば大腸に汚れが留まる時間が少なくなり、肉類で大腸ガンになりやすいという結果にはつながらないと予測できます。また腸内の善玉有効菌を増やし、便を押し出していく腸の筋肉（ぜん動）運動を高めていくことも、大腸ガンやポリープの予防には大切なことです。

野菜の食物繊維と特許の善玉菌（光岡ビフィズス菌）が合わさっている「ツルガ薬局のイサゴール50億」をお勧め致します。
腸内環境も毎日の積み重ねに他なりません。食事でバランスが取れないときには、ぜひともご利用下さい。

大腸ポリープや大腸ガンの予防に！

便の質を高め，大腸の汚れを包み込む便の原料

ツルガ薬局の
イサゴール50億

45包　5800円（税込み6090円）
90包　11000円（税込み11550円）