

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす
❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の花言葉

アンズリウム

飾らない美しさ

葉ボタン

慈愛

クジャクヒバ

不滅

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆コーヒー摂取と肝がんの発生率との関係について

—国立がん研究センターからの成果報告—

世界中で多くの人々に愛されているコーヒー。その味や香りだけではなく、アンチエイジングやダイエットなど、健康との関係が注目されています。今回は、肝がんとの関係について紹介します。

■コーヒーをよく飲んでいる人は肝がんの発生率が低い

コーヒーをほとんど飲まない人と比べ、**ほぼ毎日飲む人では肝がんの発生率が約半分に減少し**、1日の摂取量が増えるほど発生率が低下し、**1日5杯以上飲む人では、肝がんの発生率は4分の1にまで低下**していました。発生率の低下は男女に関係なく見られていました。

■どうしてコーヒーをよく飲んでいる人で発生率が低くなるのか？

どうしてコーヒーをよく飲んでいる人で肝がんの発生率が低くなるのかについては、実はまだよくわかりません。コーヒーは、炎症を和らげる作用があり、肝炎の進行を防ぐことによって、肝がんを予防するのではないかと考えられています。

★院長よりメッセージ

私もコーヒーは大好きです。さすがに5杯以上は飲めませんが(^^; とはいえ、今よりたくさんコーヒーを飲めば肝がんの発生率が減少するか否かに関しては、確認が必要との事です。温かいコーヒーが美味しい季節になりましたね!(^^)!