

各科にクローズアップ!

皆さん、がん検診は受けていますか。今やがんは国民の2人に1人がかかると言われている疾病です。今年度は「栄養」をテーマにしているこのコーナー。今回は、**がんを予防する食事**を紹介しましょう。

食べたいもの
食べられていますか? (4)

栄養科管理栄養士 伊藤 恵

がんは、超高齢化社会に突入した日本の罹患率(病気と診断された人の割合)が高く、国民にとって予防したい疾病の代表です。そして「がん予防」とは、リスク要因を明らかにして避けることで、そのリスクの軽減を図ることです。

欠かさず、塩分控えめの食事とすることです。
次のことを意識して、食生活を見直してみましよう。

○野菜・果物は毎日欠かさず量をたくさん食べるより、毎日欠かさずに食べることが大切です。

○塩分をできるだけ控える日本人に最も多い胃がんの予防に、減塩は有効です。

がんの死亡要因は、喫煙と食事がそれぞれ30%を占め、生活習慣が大きな要因であることが示されています。このため、リスクを少なくする生活を心掛けることで、疾病にかかる割合を減少させることが可能と考えられています。

がんを予防する食事

日常生活を送る上で、がん予防のために大切なのは、バランスが良く、野菜・果物を

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
 - 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - 3条 お酒はほどほどに
 - 4条 バランスのとれた食生活
 - 5条 塩辛い食品は控えめに
 - 6条 野菜や果物は不足にならないように
 - 7条 適度に運動
 - 8条 適切な体重維持
 - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10条 定期的ながん検診を
 - 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
 - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
- ※「(公財)がん研究振興財団」提唱

○大豆・イソフラボンの効果
大豆製品とその成分であるイソフラボンには、乳がんや前立腺がんのリスクを下げる可能性が示されています。
○緑茶・コーヒー(無糖)の効果
緑茶をよく飲む女性には、胃がんの予防効果があることが示されています。また、コーヒーをほとんど飲まない人に比べ、たくさん飲む人は肝がんになりにくいことも示されています。

○飲食物を熱い状態で取らない
飲み物や食べ物を熱いまま取ることは、食道がんのリスクを高めます。

これさえ食べていれば確実にがんを予防できるという食品はありません。しかし、「バランス良く食べる」「野菜・果物を欠かさず食べる」「塩分控えめの食事」を続けることは、科学的根拠に基づいたがん予防方法として推奨できます。また、こうした食事は高血圧、循環器疾患、糖尿病の各予防にもつながります。毎日の食事を見直し、少しずつ改善していきましょう。

がんは特別な病気ではなく、誰もが発症する可能性をもっています。毎日の生活習慣(食生活)に気を付けて予防に心掛けるとともに、定期的な検診を受け、早期の発見・治療が大切です。

地域医療 <6> 在宅酸素療法と呼吸管理

地域医療に関するトピックス連載の第6回は、在宅医療の事例として、在宅での酸素療法について紹介いたします。

医師の指示による在宅酸素療法、つまり人工呼吸器による呼吸管理を行いながら自宅療養を希望する場合があります。このようなときは、医師の指示を受けた「医療用酸素供給業者」(人工呼吸器レンタル業者)の24時間体制の支援を受けることで、自宅療養が可能です。

また、人工呼吸器を装着し

第3回 糖尿病教室 糖尿病ってどんな病気?

今年度4回にわたり開催している糖尿病教室。第3回の今回は、「糖尿病ってどんな病気?」と題して講演を行います。糖尿病を患っている人、予防してこうと考えている人は、この機会に糖尿病について学んでみませんか。予約不要、参加費は無料です。
日時…12月16日(金) 13時30分~14時 場所…匝瑳市民病院玄関ホール 講師…市民病院内科・馬場医師

た状態での医療機関の受診や入退院時の移動は、介護タクシーを利用することにより、介護を受けながら移動できる体制もとられています。東日本大震災の際は、停電や医療機器の電源確保の問題に伴い、介護タクシーでの緊急避難や酸素ボンベによる緊急供給支援が行われました。現在ではその教訓を活かした電源確保対策・酸素供給システムの強化もなされています。

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

歯・口の健康にぜひ受診を

成人歯科健診は12月28日まで

今年度の成人歯科健診の実施期間は、12月28日(水)までです。

虫歯や歯周病などの口の病気を早期に見出し、治療・予防に取り組むことが、健康づくりの第一歩です。

対象者には7月に問診票を同封して通知を送付しましたので、まだ受けていない人は、期間内に受診しましょう。

◆成人歯科健診が受けられる歯科医療機関(市内14歯科医院)

井橋歯科医院	☎79-6480	渋谷歯科クリニック	☎74-1000
いむら歯科クリニック	☎79-1555	城之内歯科医院	☎73-5505
宇井歯科医院	☎72-0701	鈴木歯科医院	☎72-0301
エトピア歯科	☎73-7447	寺本歯科医院	☎72-0636
格心堂歯科医院	☎73-5582	のさか歯科医院	☎67-1004
小高歯科医院	☎73-5580	平野歯科医院	☎73-0200
小西歯科医院	☎74-0014	八日市場かど歯科医院	☎79-2418

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要
 場所/日 ①八日市場公民館/8日(木) ②のさかアリーナ/20日(火) 時間 13時30分~15時(受け付けは13時10分から) 対象 市内在住の65歳以上の人
 持物 汗ふきタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
 問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談
 今月はありません。
 ※次回は2月23日(木)の予定です。
 問 健康管理課 ☎73-1200

費用：無料
 ※問診票がない人は、左記までお問い合わせください。
 問 健康管理課 ☎73-1200

受診の方法：期間内に歯科医療機関(Ⅱ上表)へ予約して、必要事項を記入した問診票を持って当日受診
 診察内容：虫歯・歯周病を診査し、結果説明と予防方法などの指導
 対象者：平成29年3月末の年齢が40、50、60、70歳の人(現在歯科治療中の人はこの健診の対象にはなりません)

給食センターからこんにちは No.42

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

豚肉のおしゃべり焼き(みそダレ焼き)



材料(4人分)
 豚肩ロース肉切り身4枚 長ネギ2~3cm おしゃべりみそ大さじ1、しょうゆ小さじ1、三温糖大さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、おろしショウガ小さじ1/2

作り方

- ①長ネギをみじん切りにする。
 - ②長ネギと調味料を混ぜ合わせる。
 - ③②に豚肉を漬ける(5~10分程度)。
 - ④フライパンで焦げないように焼く。
- ※「おしゃべりみそ」は、そうさ観光物産センター匝りの里で購入できます(赤みそでも代用できます)。

栄養価(1人分)

エネルギー180kcal たんぱく質11.2g
 脂質11.8g カルシウム8.7mg 食塩相当量0.7g

私が考えました



野栄中2年 鶴ノ澤里彩さん

将来は栄養士を志す鶴ノ澤さん。「市内特産のみそを、みそ汁以外に使える」とこのレシピを考案。「手軽にできるので、ぜひお家で作ってみてください」と勧めてくれました。

給食献立(11月15日(火))



ごはん 豚肉のおしゃべり焼き 海と大地の玉手箱 東総まんきつほっこり汁 牛乳

問 学校給食センター ☎70-2210