

2018 4月

ひがし調剤 TOPICS

No. 119

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

大腸がんを早期発見するために

● 大腸がんって聞いたことはあるけど、多い病気なの？

大腸がんによる死亡数は、2015年では肺がんに次いで第2位となっていますが、2017年の予測では、第1位になると言われています。

2014年の大腸がん県別死亡率で青森県は第1位となっています。

● 大腸がんになりやすい人の特徴とは？

- ①肥満 ②高脂肪食や高エネルギーの食事、肉を食べることが多い
- ③運動不足 ④1日2合以上のお酒を飲む ⑤タバコを吸う

※また、次のような方も注意が必要です。

- ⑥親族に大腸がんになった人がいる ⑦40歳以上

● どんな自覚症状が出るの？

大腸がんは、早期の場合自覚症状はありません。

そのため検診が大事になります。

日本は、他の先進諸国と比べてがん検診の受診率が低いと言われています。日本における40～69歳の大腸がん検診の受診率は、男性：44.5%、女性：38.5%です。

また、2007年における大腸がん検診率は、アメリカの半分程度となっています。

青森県は第1位か…俺も検診受けてみようかなあ



● 検診ではどんなことをするの？

大腸がん検診では、検便で便に血が混じっていないかを調べる便潜血(べんせんけつ)検査を行います。そこで「大腸がんの疑いあり」と判定された場合は、大腸内視鏡検査(※)などで、より詳しく調べる精密検査を行います。異常なしと判定された場合でも、1年後など定期的に検診を受けましょう。

※大腸内視鏡検査とは、カメラを肛門から入れて大腸の様子を観察する検査です。この検査で早期がんが見つかった場合、その場で取れる可能性が高くなります。つまり大腸がんは、早期発見によって内視鏡で治療することが可能な病気です。

● 大腸がんを早期発見するためにはどうすればいいの？

検診を定期的に受けましょう。また、40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査を行いましょう。

春の山菜大辞典

雪が溶け、ようやく春の暖かさを感じられる季節がやってきましたね。春は芽吹き季節ということで、春が旬の山菜についていくつかご紹介いたします。



ふきのとう

春を待ちかねたように雪の下から顔をのぞかせ、もっとも早く収穫できる山菜です。

【選び方】中が詰まっているもの。

【食べ方】天ぷらにして塩でシンプルに。おひたしや煮物にする場合は下茹でして水にさらすのがおすすめです。

【栄養素】便秘予防に役立つ食物繊維や、高血圧改善に効果的なカリウムが豊富です。



わらび

太古の昔から存在し、親しまれている山菜のひとつです。

【選び方】茎が太いもの。

【食べ方】重曹を加えた熱湯でアク抜きをしましょう。おひたしや和え物、みそ汁の具にすると美味しさ抜群です。

【栄養素】アク抜きが欠かせないため、栄養素が溶け出しやすいですが、脂溶性ビタミンのビタミンKとビタミンEは比較的残りやすいです。



ひろっこ

雪の下から掘り出されるアサツキの新芽。ツンとする香りと、ちょっとヌルっとした食感が特徴です。

【選び方】白くて細く、くるんと曲がっているもの。

【食べ方】酢味噌和えが一般的ですが、天ぷらやパスタの具にしても美味しくいただけます。

【栄養素】食物繊維や、血液を作り酸素を運んでくれる鉄、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどを多く含みます。



こごみ

葉がくるくるとなっている様子が、人が前かがみになっている姿に似ていることからこごみという名がついたと言われています。

【選び方】穂先がしっかり巻いているもの。

【食べ方】アクがなく下処理も簡単なので、サラダや煮物、漬物などバリエーション豊富です。

【栄養素】抗酸化作用のあるカロテンが豊富です。カロテンは体内でビタミンAに変わります。

山菜の苦みの秘密

独特の苦みがある山菜ですが、実はこの苦みやえぐみは体に良いものです。この苦みの成分は、抗酸化作用のあるポリフェノール類で、老化防止や体内の酸化を阻止する働きがあります。「春の料理には苦みを盛れ」ということわざもあるそうですよ。

下茹では短時間でサッと!

長時間茹でると、せっかくの栄養素が失われてしまいます。ただし、わらびなどアクの強いものは、しっかりアク抜きをしてください。

参考：私の根っこプロジェクト「食の歳時記・旬の味」農林水産省HP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。