

9月は

「がん征圧月間」です

日本人男性の3人に2人、女性の2人に1人ががんを経験する時代となり、誰にとつても無縁の病気ではない事実をご存知ですか？

9月は「がん征圧月間」です。「がん征圧」の名の通り、がんを征服し、押さえこむためには、まずは「難敵を知り」「対策を講じる」ことが重要です。皆さんは、どれだけがんについて知っていますか？

がんの男女差

冒頭の数字からも、がんは男性に多い病気ですが、実は54歳までは女性のがん患者の方が多く、30代に限れば男性の2・5倍。乳がんは40代、子宮頸がんは30代が発症のピークで、女性の「二大がん」といわれています。しかし、55歳で男性が女性を上回り、年齢とともに急激に増えていき、65歳までに6〜7人に1人、75歳までに3人に1人、生涯では3人に2人ががんになります。

がん検診を受けよう！

がんは、禁煙や禁酒、食習慣の改善や運動不足解消によって、なりにくくする（予防する）ことはできますが、ならないようにすることはできません。また、よほど進行しない限り症状が出にくく、早期がんで症状が出ることはまずありえないと言われていることから、健康だと感じている時期に受ける「がん検診」こそが重要です。

しかし、本町のがん検診受診率は10%とかなり低く、がんを征圧できる状況ではありません。特に今年は、コロナ禍で受診をためらう方もいると思いますが、『国立がん研究センター最新がん統計』を日割計算で見ると、全国で1日に2500人以上が新たにがんと診断され、1000人以上ががんを落とされています。こんな時だからこそ、感染症予防に加え、がん予防を実践しませんか？

●ちよび塩クイズ

食塩の摂り過ぎが影響しやすいがんはどれでしょう。

- ① 肺がん
- ② 胃がん
- ③ 大腸がん

(答えは13ページに掲載)

ちよび塩レシピ

長いもときのこのバターソテー

今回は長いもときのこを使ったメニューを紹介します。長いもにはカリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれ、高血圧予防に効果的です。また、消化酵素を豊富に含み、消化がよいのが特徴です。

きのこやベーコンのうま味をいかして調味料を控えめにし、素材の味を感じられる1品です。簡単に作れますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



〈材料〉(2人分)

- 長いも…………… 150g
- まいたけ…………… 50g
- エリンギ…………… 50g
- ベーコン…………… 10g
- バター…………… 5g
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ねぎ…………… 適量

〈作り方〉

- 1 長芋は皮をむいて、3cm長さの棒状に切る。
- 2 エリンギとまいたけは石づきを切り落とし、エリンギは3cm長さの短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- 3 ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 4 フライパンを熱してバターを入れて溶かし、弱火で1を炒める。焼き色がついたら端に寄せ、ベーコンときのこを加えて焼く。最後にしょうゆを回しかけてさっと炒め合わせ、火を止める。
- 5 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 99kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 4.5g、食物繊維 2.6g、食塩相当量 0.6g

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504