

3月のテーマ：大腸がん



長さが1.5～2mもあり、水分を吸収して便を作る働きをもつ大腸のがん罹患者が年々増え、部位別では1番多くなっています。
生活習慣が変化していること、自覚症状が現れにくいこと、がん健診の受診率が低く早期発見に繋がっていないこと等が増加の原因と考えられます。
ちなみに、令和2年度の二戸市の大腸がん検診受診率は25.8%でした。

大腸がんの症状かも・・・？ 症状が続く時は早めに受診しましょう

- 血便・下血
- 便秘と下痢を繰り返す
- 固いしこりがある
- 体重減少
- 便が細くなる
- 残便感
- 腹部のはりや痛み
- 貧血



大腸がんのリスクを高めるもの

- 40歳以上**・・・40歳代から急激に増加するが、最近では若年層も増加傾向
- 喫煙**・・・発がん物質を多量に含んでいる
- 多量飲酒**・・・アルコール分解で出来たホルムアルデヒドが悪影響を及ぼす
- 肥満**・・・内臓脂肪がリスクを高めるので脂質異常症、糖尿病の人は特に注意
- 運動不足**・・・腸の動きが鈍く、便の停滞時間が長くなる
- 遺伝**・・・大腸がん、乳がんの家族歴がある人は要注意
- 野菜、果物摂取不足**・・・食物繊維が少なく排便コントロールがしにくい
- 赤身肉（牛・豚・羊肉等）、加工肉（ハム・ソーセージ・ベーコン等）の過剰摂取**
・・・動物性脂質の分解に必要な胆汁の一部が、腸内で酸化されて発がん物質の二次胆汁酸になるので、肉食に偏っているとリスクは高くなる

大腸がん予防のポイント

- ☆ バランスの良い食事、節酒、禁煙、運動を心がける
- ☆ 食物繊維、カルシウム、ビタミンD、乳酸菌を含む食品を毎日摂る
(野菜、果物、穀物、魚、牛乳・乳製品、大豆製品、海藻、きのこ等)
- ☆ 赤身肉、加工肉に偏らず、魚や鶏肉も取り入れる
- ☆ 一日に大さじ1杯程度の植物性油を料理に活用する
- ☆ 糖分量を含まない水分をこまめに飲む



40歳以上は毎年検診を受け、早期発見・早期治療に繋がしましょう





～ 鶏肉とさつまいものポン酢炒め ～

さつまいもの食物繊維とごま油の油分が便秘解消に役立ちます

材料（2人分）

鶏むね肉	100g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
さつまいも	100g
スナップエンドウ	5本
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
味ぽん	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょう、酒をふりかけて10分置いてから、水気をふいて片栗粉をまぶす。
- ② さつまいもは1cm厚さの半月切りにして水にさらした後、電子レンジで5分加熱する。スナップエンドウはさっとゆでて半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら鶏肉とさつまいもを加えて両面を焼き、スナップエンドウ、味ぽん、みりんを加えて炒める。

エネルギー 238kcal 食塩相当量 0.8g

～ つくいおきで便利、きのこ味噌 ～

便のカサを増やす不溶性食物繊維が多いきのここと乳酸菌を含む味噌で便秘改善

材料（作りやすい分量）

えのき茸	100g
しめじ	100g
まいたけ	100g
くるみ	10g
味噌・酒・みりん	各大さじ1

作り方

- ① きのこは石づきをとってほぐし、くるみは粗みじん切りにしてフライパンに入れる。
- ② 調味料を混ぜ合わせてきのこの上にかける。
- ③ フライパンに蓋をして中火で3分位、焦げないように時々混ぜながら蒸し焼きにする。

全量で エネルギー 246kcal
食塩相当量 2.3g

ご飯や麺にのせたり、サラダや卵焼き等に調味料の代わりに混ぜたりして使えます。塩分が多いので使いすぎ注意。

～ おからのヨーグルトサラダ ～

食物繊維豊富なおからとカルシウム豊富なヨーグルトを合わせた、あっさり味のサラダです

材料（2人分）

生おから	100g
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
オリーブオイル	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① きゅうりは薄切りにして分量外の塩少々をまぶしておいてから水気を絞る。ハムは1cm角に切る。
- ② 軽くフライパンでからいりし粗熱をとったおから、きゅうり、ハム、オリーブオイル、ヨーグルト、塩をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

エネルギー 157kcal 食塩相当量 1.0g

おからパウダー20g+水80gでおからにしてもOKですよ

4月のテーマ「朝食の大切さ」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

