

2月のテーマ：**胃がん**

最近、検診での早期発見、早期治療によって「胃がん」は少し死亡率が下がってきましたが、2021年の統計では約12万人が胃がんになり、そのうち男性27,196人、女性14,428人の方が命を失っています。特に50歳代から増加が見られます。

自覚症状が出にくく、不調があっても見過ごしがちな胃を労わりながら、1～2年に1回は検診を受けて早期発見、早期治療に繋がしましょう。



早期胃がん・・・胃の粘膜層に出来たがん
進行性胃がん・・・胃の筋層まで進んだがん
スキルス胃がん・・・胃の壁を硬く厚くして広がり、発見が難しく、進行が早いがん

胃に負担をかける**要因**

- ★細菌感染（ヘリコバクターピロリ菌）
- ★塩分・糖分・脂質・刺激物のとりすぎ
- ★暴飲暴食や不規則な食事時間
- ★喫煙
- ★多量飲酒
- ★ストレス
- ★薬剤の副作用

50歳以上の約70%に感染の可能性があります
感染しても必ず胃がんになる訳ではありません

自覚症状

- | | | |
|-----|-----|---------|
| 痛み | 不快感 | 食欲不振 |
| 胸やけ | 吐き気 | 体重減少 |
| 貧血 | 血便 | 食事がつかえる |



胃を守るために必要な食事のポイント



塩分を減らす 重要!

胃の粘膜を傷つけないために、漬物、塩蔵品、加工品等からの塩分を控える

たんぱく質をとる

胃粘膜を作ったり、強化・修復するために、魚・大豆製品・卵・牛乳・乳製品・脂身の少ない肉を食べる

大量の肉や揚げ物はとりすぎない

消化時間が長くなるのを防ぐために、脂身の多い肉や揚げ物は大量に食べない

βカロテンをとる

胃粘膜を正常に保ち、炎症や潰瘍を修復するために、緑黄色野菜を食べる



オメガ3脂肪酸をとる

細胞膜を作ったり、粘膜の炎症を防ぐために、青魚を食べたり、少量のエゴマ油、アマニ油を活用する

アルコールは適量にし休肝日を設ける

胃粘膜を傷つけたり、胃酸の分泌を高めないために、適量飲酒に努める

ビタミンUをとる

胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を保護するために、ブロッコリー、レタス、キャベツ、パセリ、アスパラガスなどを食べる

適度に水分補給する

消化をスムーズに進めるために、熱すぎず、冷たすぎないものを少量頻回に飲む



刺激物をとりすぎない

胃粘膜を傷つけたり、胃酸の分泌を高めないために、香辛料やカフェインは大量にとらない

欠食、ドカ食い、寝る直前の飲食はしない 胃を労わるために、やめましょう!!

～ 長芋のグラタン ～

味も、柔らかさも、胃に優しいグラタンです。
火傷に注意して食べてください。



材料（2人分）

長芋	200g
牛乳	300cc
鶏もも皮なし肉	50g
コンソメ顆粒	小さじ1
ほうれん草	100g
ピザチーズ	40g
塩こしょう	少々

エネルギー273kcal 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① 長芋は皮をむいて5mm厚さの半月切り、鶏肉は5mm幅に切る。ほうれん草は3cm長さに切って下茹でしておく。
- ② 鍋に長芋、鶏肉、牛乳、コンソメを入れて、焦げ付かないように時々かき混ぜながら、中火で加熱する。
- ③ ゆるくトロミがついてきたら水気を絞ったほうれん草を加え、塩こしょうで味を整え、グラタン皿に盛り付ける。
- ④ ③にピザチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで8分位焼く。

～ 板麩と絹ごし豆腐の卵とし煮 ～

手軽に出来る、ふわっふわ～、とろっとろ～、あったか～なスープです。



材料（2人分）

板麩	1枚
絹ごし豆腐	200g
卵	2個
ニラ	50g
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
チューブ生姜	3cm
水	大さじ2

エネルギー200kcal 食塩相当量 1.3g

作り方

- ① 板麩は水で戻して、水気を絞っておく。
- ② ニラは2cm長さに切る。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、醤油、生姜と板麩を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら中火にして水溶き片栗粉を加え、トロミがついたら豆腐をスプーンですくって入れ、ニラも加える。
- ⑤ 1～2分煮てから、溶き卵を回し入れ、最後にごま油を加えて器に盛る。

～ りんご入いなます ～

食欲のない時はさっぱりした味が欲しくなります。りんごの風味と食感がいいメニューです

材料（2人分）

大根	100g
にんじん	20g
りんご	1/4個
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/6
ゆずの皮	少々

エネルギー40kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① 大根、にんじんは皮をむいて干切りにし、小さじ1の塩をふってもみ、10分くらい置いてしんなりしたら、軽く水洗いしてから絞って水気をきる。
- ② 酢、砂糖、塩を合わせておく。
- ③ 食べる直前にりんごの半分は干切り、残りはずりおろして②に合わせてから①を和える。器に盛って干切り柚子をのせる。



3月のテーマ「防災対策」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課

TEL 23-1316