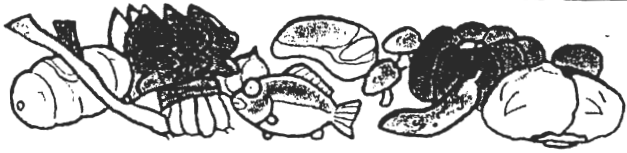


健康づくりパイロットニュース

第2号
国立がんセンター
平鹿総合病院
農村医学研究所
☎ 33-0630



平成9年10月発行

朝夕の寒さ厳しい季節になりましたが、皆様におかれましては御健勝でお過ごしのことと思います。

常日頃、胃がん予防研究にご協力いただきありがとうございます。

さて、がんをはじめ、高血圧や糖尿病・動脈硬化さらに進んで重篤な症状として現れる脳卒中や心筋梗塞などは「成人病」といわれていました。厚生省ではこれまでの「成人病」を「生活習慣病」と呼び変えることを発表しました。これらの病気は、生まれつきのなりやすい体質のうえに食事や運動・仕事のストレスなどの毎日の生活の仕方の繰り返しが、知らず知らずのうちに重大な結果につながっています。皆様にこのことを意識してもらい、より健康で長生きをしてもらいたいと思っています。生活習慣は、頭では分かっているにもかかわらず変えられないものです。特に食事は、講演や医師の一般的な注意を聞いても、家に帰ると自分の生活を具体的にどう変えたらよいか分からないまま、自分の考えに従って誤った過ごし方をしている場合が多いようです。一人一人に面談しながら具体的に指導できれば効果が上がると思っています。来年は食事指導をもっと具体的に進めようと計画しています。ご期待ください。

ところで、胃がん予防研究のビタミン剤服用も3年目に入りました。継続は良い効果につながります。とにかく続けましょう。

平鹿総合病院副院長 大久保 俊治

飲み残しをしないための工夫

最近、ビタミン剤の飲み残しが多くなってきています。そこで飲み残しをしないようにするための工夫を2、3例ご紹介いたします。参考にしてください。



Aさん	Bさん	Cさん
<p>ビタミン剤はたいてい朝飲むようにしています。忙しくて朝飲み忘れてた気がついた時にいつでも飲むようにしています。</p>	<p>自分専用のカレンダーに薬を貼って、洗面所に下げています。</p>	<p>忘れないように目のつく所に置いてあります。今はテーブルの上に置いてあります。</p>

Aさん Bさん Cさん ご協力ありがとうございました。皆さんもどうぞ、工夫して飲んでみて下さい。

ガンにならないための食事づくり

1. カロテンやビタミンCを多く含む食品を積極的に摂りましょう！
2. 塩分を控えましょう！

(カロテンを多く含む献立例)

かんたんに作れるので是非作ってネ

ほうれん草と牛ひき肉の中華和え

【材料は4人分です】

(材料)

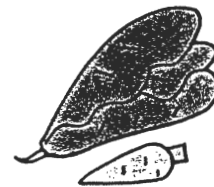
ほうれん草	400g
牛ひき肉	200g
人参	200g
小大豆もやし	200g
ねぎ	10cm
にんにく	2かけ
赤とうがらし	1本
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
ごま油	小さじ2

(作り方)

- 1) ねぎ、にんにく、種を除いた赤とうがらしをみじん切りにして、サラダ油で炒める。
- 2) 香りがたったら牛ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、しょうゆ、ごま油を混ぜて冷ます。
- 3) ほうれん草はかために茹でて4~5cmの長さに切る。人参は4cmの長さの細切りにして、かために茹でる。小大豆もやしはかために茹でる。
(普通のもやし、大豆もやしでもよい)
- 4) 3の野菜を1に加えて、さっくりと混ぜて器に盛る。
(好みで砂糖小さじ2を入れてもよい)

一人分の栄養価

エネルギー	306kcal
食塩	1.8g
カロテン	6.8mg



ワンポイント

今回の献立は、ほうれん草や人参など緑黄色野菜をたっぷり使用しておりますので、カロテンが6.8mgも含まれております。これだけで大人の方が1日に食べる量の2~3倍になります!!

また、にんにく、赤とうがらし等の香辛料やごま油の香りが効いて、少ない塩分でも、しっかりした味を楽しむことができます。

カロテンは油と一緒に食べると体内に吸収されやすくなります。

その点、今回の献立は炒めるのに使う油や味付けに使ったごま油がその役目を果たしています。人参をバター、砂糖、固形スープでやわらかく煮たり、千切りにした人参を塩もみしてから練りごまと酢で和えるなどちょっと工夫するだけで効率よくβ-カロテンをとることが出来ます

