



元旦から大雪にみまわれ、今年の冬の厳しさが心配されます。除雪作業で足腰を痛めて受診される方も多くみられます。雪下ろし中の事故で死亡された方も数人報道され、豪雪地方の宿命とはいえ、何とかならないものかと考えさせられます。消雪装置もいくつか発売されていますが高価であり、その効果にたいする評価も定まっていない現状であり、あとしばらくは地道に従来の屋根の雪下ろしや道路の除雪にせいを出すほかなさそうです。

日本一である秋田県の胃がん死亡率の克服も雪との戦いと共通する要素がみられます。嘆いているばかりでは解決されません。

国立がんセンターを中心に平鹿総合病院も参加して現在進められている研究には、皆さんの参加されているビタミン服用の介入研究のほかに、「胃の中にいるヘリコバクターピロリ菌を除菌することによって胃がん発生母地になる慢性萎縮性胃炎になるのを防ぎ、将来胃がんになることを予防できるか」「癌予防を目的にした食生活習慣を確実に変容させる食事指導の方法の開発」などが進行中です。

これらの正しい評価がなされるのは、あと10年ぐらいかかると考えられています。それまでの間は、従来評価の確定している「塩分をひかえ緑黄色野菜や果物を多く摂取する食生活」「年一回の定期検査による早期発見」の二つを地道に実行することが大切と思われます。

今年も宜しく御協力お願いいたします。

平鹿総合病院副院長 大久保 俊治

## せん切りキャベツの野菜あんかけ

### ★ ワンポイント ★

具たくさんのおんをかけるとカロチンはもちろん、ビタミンC・食物繊維もたっぷりとれます。

#### 〔材 料 4人分〕

キャベツ	400 g
豚肉薄切り	150 g
干しいたけ	4 個
人 参	1/2本
ピーマン	2 個
高菜漬け(茎)	70 g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
スープ	1.5カップ
材料A	
薄口醤油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
豆板醤	小さじ1/2
かたくり粉	適量
ごま油	大さじ1/2

#### (作り方)

- ① キャベツは水洗いしてからせん切りにする。
  - ② 干しいたけは戻して薄切り、人参・ピーマンはせん切り、高菜漬けは2cm幅に切る。
  - ③ 豚肉は細切りにする。
  - ④ サラダ油を熱して、豚肉と②を炒め、酒を振ってスープを加えて一煮し、材料Aを加えて2分間煮る。味を整え、好みの辛さに調節してから水溶きかたくり粉を加えてごま油を振り、器に盛った①にかける。
- ★ 高菜漬けは、からしな漬けや野沢菜漬けでもよい。  
★ スープは干しいたけの戻し汁やコンソメの素を使用するとよい。

#### 一人分の摂取量

エネルギー	157kcal	カロチン	1.8mg	食塩	1.9g
食物繊維	3.8g	ビタミンC	71mg		



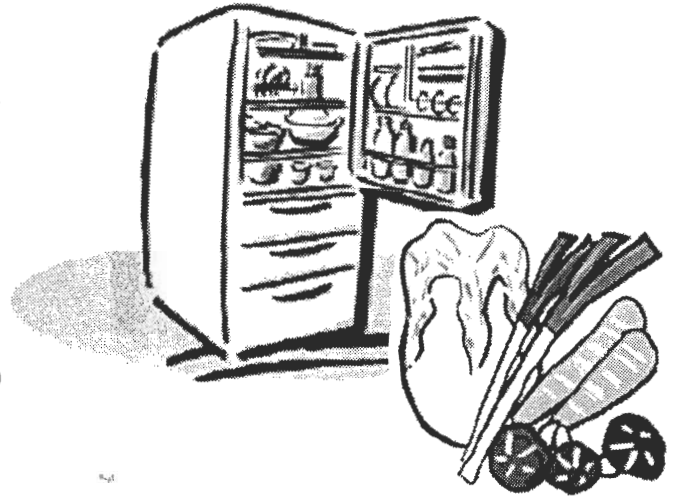
# 胃がん予防は万病の予防！



国立がんセンター 佐々木 敏

「ビタミンCは胃がんを予防してくれるか？」という疑問を明らかにするための研究にご参加いただいておりますが、胃がんを予防する可能性が知られている栄養素はビタミンCだけではありません。最近アメリカから「がんと食べ物に関する疫学研究をまとめた結果」が発表されました。そこでは、

- 胃がんを予防してくれる食べ物や栄養素として、野菜や果物、食べ物を冷蔵保存すること（かなり確実）、ビタミンC（高い確率でおそらく）カロチン（カロテン）・未精製の穀物・緑茶（おそらく）が挙げられています。
- また、胃がんにかかる危険を増す食べ物や栄養素として、食塩や塩蔵品（高い確率でおそらく）が挙げられています。



ところで、秋田県に多いもうひとつの病気に脳卒中があります。脳卒中の原因としてもっとも問題になるのは高血圧ですが、高血圧に関係があると考えられている栄養素として、食塩（血圧を上げます）やカリウム（血圧を下げます）があります。

まだ確実ではありませんが、マグネシウムや食物繊維、ビタミンCにも血圧を下げる作用があるのではないかと考えられています。カリウムは野菜や果物に豊富ですし、マグネシウムや食物繊維は未精製の穀物に豊富です。食物繊維は野菜や果物にも豊富です。

また、この地方では食道や大腸のがんも多い傾向にありますが、これらはカロチンや食物繊維で予防ができると考えられています。これらは野菜（特に緑黄色野菜）や果物に豊富ですから、やはり胃がん予防と同じような食べ物になります。女性で骨粗鬆症が気になるひとは牛乳を考えがちですが、カルシウムは豆腐や野菜にも豊富です。

「胃がんを予防してくれる食事はこの地方に多い病気をまとめて予防してくれる」、つまり「胃がん予防は万病の予防」といってよいでしょう。

