

旬の ごちそう



【大徳寺なます】

●材料(4人分)

- ハウレンソウ・シュンギク 合わせて200g
 干しシイタケ 2枚
 しょうゆ 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 砂糖 小さじ2
 シイタケの戻し汁 適量
 錦糸卵 卵1/2個分
 ユズの皮 少々
 合わせ酢
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 酢 大さじ1
 ユズ果汁 大さじ1

●作り方

- ① ハウレンソウとシュンギクはゆでて絞り、2〜3等分に切る。
- ② 干しシイタケは水で戻してAで煮る。厚みがあれば半分にそいで、青菜と同じくらいの長さに千切りにする。
- ③ 合わせ酢の材料を混ぜ合わせて、①②をあえる。器に盛り、錦糸卵とユズの皮の千切りを上に乗せる。

市栄養委員会幹事
 尾郷弘子さん (邑久町大富)

青菜類には鉄が多く含まれていて、ユズのビタミンCと一緒に食べると吸収率が良くなります。また、シュンギク特有の香りの成分は、自律神経に作用し、胃腸の働きを良くしてくれるので、貧血気味の人にお勧めです。



万歩会に思う

会長 池内 保高



万歩会で観光も兼ね井倉洞へ

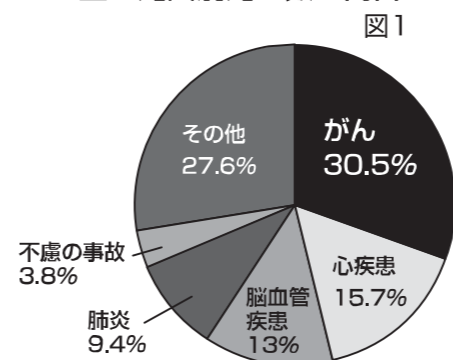
“まず健康”を合言葉に、手っ取り早くその実行を考えると、万歩会に入ってからいつの間にか10数年が経過しました。随分前から有志が集い、少人数で発足したと聞いていますが、幾多の変遷を経て、今では105人の大所帯にふくれ上がりました。1回で歩く距離は大体5キロですが、多少観光も考慮して

行先の選定をしています。まず、年1回のバス旅行での思い出もいろいろあります。いまだ記憶に新しいのは、バス2台をチャーターしての大山紅葉狩りで、帰路の大雪に驚いたこと。出雲大社初詣への日帰り参拝。神戸六甲山頂の眺望と異人街の散策。宮島厳島神社参拝など。

毎月の行事の参加者は3、4カ月前までは60〜70人くらいでしたが、徐々に高齢化が進んでいくためか、最近では大体30〜40人くらいの参加が常例となりました。

いづれにしても、誰もが手軽に実践できる『歩く』ことを主眼として、多くの仲間の皆さんと共に、仲良く楽しくスクラムを組んで共に歩き、健康づくりに向かって元気に頑張りますように。

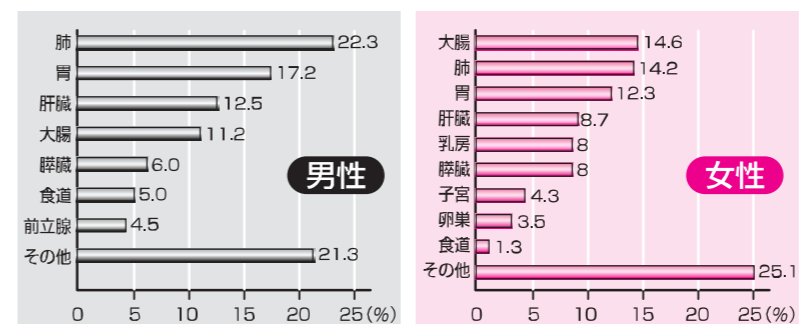
主な死因別死亡数の割合 図1



(厚生労働省 平成15年「人口動態統計」)

がんで亡くなる人の数は年々増え、昭和56(1981)年から脳卒中を抜いて日本人の死因の第1位を独占し続けています。厚生労働省が発表した平成15(2003)年人口動態統計(図1)によると、日本人のがん死者数は、530万人を超え、30・5%の人ががんで亡くなっています。

部位別がん死亡割合 図2 (厚生労働省 平成15年「人口動態統計」)



がんの部位別では、図2のとおり、男女共に肺・胃・大腸・肝臓が上位を占めています。

『がん』を予防しよう

次の1・2・3次予防で、がんから身を守りましょう。

1次予防 未然に防ぐ

がんの多くは、悪い生活習慣が原因で起こります。がんを予防するために、生活全般を見直し、がんにならないくいライフスタイルを身に付けることが大切です。

2次予防 早期発見・早期治療

定期的な検診を受けることが、早くがんを発見することが大切です。早期発見のがんは、ほとんどが治せます。

3次予防 社会復帰

がんを治療した後、再発を防ぐために、再発を

ガンを防ぐための12カ条

- ① バランスの取れた栄養を取る
- ② 毎日変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
- ⑦ 焦げた部分は避ける
- ⑧ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- ⑨ カビの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

予防し、円滑な社会復帰を！
 2000年から始まった健康づくり運動「健康日本21」では、がんの1次予防、2次予防が重要視され、その方法が提唱されています。