

みんなで健康

がん検診のすすめ

33万6468人。がんは死亡原因の第1位。

男性の2人に1人、女性の3人に1人が一度はがんと診断されている。

○日本人の半数近くががんになる！

がんは正常な細胞ががん細胞に変わることからはじまり、その最大の原因は細胞の老化です。つまり、世界一の長寿国である日本は、世界一のがん大国ともいえ、誰もががんにかかる可能性があると思った方がよいでしょう。日頃から健康的な生活習慣と検診でがんを予防し、また、もしがんになったときはどうすればよいか、考えておくことは大切です。

1年前にがん検診を受診した人は、受診しなかった人に比べ、胃がん約50%、大腸がんは約70%に死亡率が低下していた。（厚生労働省研究班による多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果報告より）

○がんから身を守るために

がんの予防には大別して二つの方法があります。がんの発生を根本的に防ぐための「一次予防」と、検診などによる早期発見・早期治療の「二次予防」です。一次予防は、火事にたとえると火を出さないようにする「火の用心」を心がけることであり、二次予防は出火を早く発見して、ポヤのうちに消しとめ、全焼を防ごうということです。がん細胞には、成長の早いものと遅いものがありますが、放っておくと、とめどなく増え続けます。そしてがん細胞はさらに隣の組織や臓器にまで入りこんで（浸潤）増えたり、離れた臓器に飛び火して（転移）増えたりする性質があって、周囲の組織を破壊し、その人を衰弱させて、最悪の場合には死に至らしめます。

○働きざかりの命奪う

がんは生活習慣病の一つです。子宮頸がん、乳がんは30歳代から、胃がんは40歳代から、肺がんは50歳代から、患者も死亡者も急増しています。死因の割合では50歳代と60歳代のがんは40%を越し、働きざかりの年齢層に多く、社会にとっても家庭にとっても大きな損失となっています。そこで日本対がん協会が力を入れてきたのが、壮年層のがん死半減運動です。がんの予防は一次予防が重要ですが、罹ってしまったら一日も早くがんを見つけて早く治療を受けるのが最善です。

広報2月号に『平成21年度がん検診申込用紙』（黄色の用紙）が折り込まれています。
2月27日（金）までに町民福祉課窓口 回収箱に提出してください。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

たいの射込みおこわ蒸し



材料(2人分)

たい（体長25cmのもの）……………1匹	赤飯（市販）……………240g
〔酒・みりん・しょうゆ各〕……………大さじ3	くりの甘露煮（市販）……………適宜
〔柚子（輪切り）〕……………1コ	かたくり粉

作り方

- ①たいはウロコを除き、頭と尾をつけたまま背開きにする。頭と尾の近くにはさみを入れて中骨を切り、身を壊さないように骨を外す。内臓を取り除いてきれいにふき、小骨は骨抜きなどで抜く。
〔X毛〕たいの下処理は購入の際、鮮魚店に頼むと良い。
- ②①のたいをバットなどに入れ、カッコ内の材料を合わせてかける。時々腹の中や表面につけ汁をすくってかけながら、30分～1時間つけ、途中裏返す。
- ③②のたいはつけ汁をふき（腹の中もふき取る）かたくり粉適宜を内側にふる。耐熱性の皿に料理用の紙を敷き、たいをのせて背に赤飯を軽く詰める。ラップフィルムをかぶせ、電子レンジ（500W）に8～10分間、たいの目が白くなるまでかける。その後蒸し器で20～30分蒸す。
- ④栗の甘露煮をざるにのせ、熱湯をかけて余分な甘みを除いて水けを拭く。網焼きなどにのせ、直火で焼いて焼き目をつける。
- ⑤器にたいをのせ、④の栗を添える。