

みんなで健康

ガン検診を受けましょう!!!



現在、わが国のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めるようになりました。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となってきました。

ここでは、「がんとは何か?」「どうして怖いのか?」をご説明します。

① がんは、ある日発生する

私たちのカラダを作る細胞の数をご存知ですか?なんと約60兆個もあるのです。しかも、これらの細胞の数は常に遺伝子によって一定にコントロールされています。人間のカラダって本当によくできていますね。しかし、突然何らかの原因で無秩序に増殖を続ける細胞が現れます。これが「がん細胞」です。「がん細胞」は成長すると正常細胞が必要とする栄養分まで横取りし、身体を衰弱させ、最後には人間を死に追いやります。

② なぜ、がんは発生するのか

がんは、遺伝子が傷つけられるなどの原因で、細胞分裂が失敗すると発生します。がんを発生させる主な要因は下の通りです。



たばこ 30%



食事 35%



感染/ウイルス 10%



その他 25%

これらを見ると、がんを発生させる要因は毎日の生活習慣に存在することがわかります。

●1次予防……がんにならない生活習慣を身につける。

●2次予防……がん検診による早期発見。

がんと診断された人の約70%が、自覚症状が出るまで「がん」と気がつかなかったという厚生労働省のデータがあります。がんは、早期発見によって、治癒の望める病気です。がん検診が、「がんの2次予防」と言われるのはこのためです。

朝日町では、保健福祉センターでがん検診を行っています。広報あさひ2月号に折り込みの申込用紙にてお申し込みください。

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

スキムDEムニエル



材料(2人分)

さけ(1切れ70g)……	2切れ	ブロッコリー……	60g
塩……	小1/6弱(0.8g)	カリフラワー……	60g
こしょう……	少々	ラディッシュ……	2個
スキムミルク……	大1・2/3	マヨネーズ……	小1
油……	小・1/2	A} プレーンヨーグルト……	小1
水……	適量	レモン汁……	小・1/2弱

作り方

- ① さけは水気を拭いて塩、こしょうをし、スキムミルクをまんべんなくまぶす。
- ② ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、それぞれゆでる。ラディッシュは葉を切り、半分に切っておく。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、1のさけを入れる。水を加えて蓋をし、蒸し焼きにして火を通す。火が通ったら蓋をはずして表面がパリッとするように焼く。
- ⑤ 器にさけと2を盛り付け、野菜に3のドレッシングをかける。