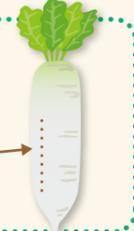




だいこんは秋から冬に甘みが強くなり、水分もたっぷりと含んでいます。また、部位によっても硬さや味わいが異なります。それぞれの部位の持ち味を最大限に引き出すレシピで旬のだいこんを味わいましょう!

新鮮野菜の目利き術

- ・葉がピンとしている
- ・大ききのわりにずっしり重い
- ・表面が滑らか
- ・ひげ根の跡が縦にまっすぐ並んでいる



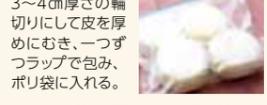
野菜の長持ち術

【冷蔵編】



葉を切り落とし、切り口はラップや湿らせた新聞紙などでくるむ。

【冷凍編】



※保存は3~4週間までが目安です
(煮物にする際は表面に十字の切り込みを入れるとよくとれます)

だいこんを部位ごとに楽しむ!



だいこんサラダ

1人分78kcal 塩分1.1g



- 【材料 2人分】
- ・だいこん(5cm)短冊切り
 - ・かいわれ大根(1/4パック)
 - ・カニカマ(1本)手でさく
 - ・乾燥ワカメ(ひとつかみ)戻して水気を切っておく
 - ・マヨネーズ(大さじ1/2)
 - ・ポン酢(小さじ1)
 - ・塩(少々)
 - ・ゴマドレッシング(大さじ1/2)
 - ・いりごま(適量)

【作り方】

- ①だいこんは塩を振り、軽くなじませるように揉んで10分おく。その後、水分をよく切っておく。
- ②①にカニカマ、ワカメ、かいわれ大根、Aといりごまを入れよく混ぜる。



だいこんと豚肉のプルコギ風

1人分322kcal 塩分3.4g



- 【材料 2人分】
- ・だいこん(1/3本)1cmの拍子切り
 - ・豚こま切れ(150g)
 - ・長ねぎ(10cm)斜め切り
 - ・すりおろしにんにく(小1かけ)
 - ・豆板醤(小さじ1)
 - ・酒、しょうゆ(各大さじ1~1/2)
 - ・砂糖(大さじ1)
 - ・みそ(大さじ1/2)
 - ・ごま油(大さじ1)

【作り方】

- ①ポリ袋に豚肉とAを加えよくもみ込む。
- ②フライパンにごま油をひき、中火で熱しだいこんを入れ3分ほど炒める。うっすらと焼き色がついたら、皿に取り出す。
- ③同じフライパンに豚肉を入れ、肉の色が変わったらだいこんを戻し入れ、炒め合わせる。だいこん全体に味が絡んだら長ねぎを加えひと混ぜする。



冷凍だいこんの活用



冷凍することで細胞膜が壊れ、短時間で味がしみ込みやすくなります。

- 【その他の活用例】
- 大根おろしに 常温で少し解凍してからそのまますりおろします。
 - 酢の物や浅漬けに 半解凍のままお好みの大きさに切り、甘酢に漬けると短時間で味がよくしみみます。



ふろふきだいこん

1人分81kcal 塩分1.3g

煮物に使うときは先にレンジで加熱することで味もより早くしみ込みます!

- 【材料 4人分】
- ・冷凍だいこん(4個)
 - ・ラップのままレンジで8分程加熱しておく
- 【作り方】
- ①鍋の底に昆布をしき、水3カップ、A、加熱しただいこんを入れ中火にかける。煮立ったら昆布をとり弱火にし、さらに25分程煮る。
 - ②フライパンにみそダレの材料と①の煮汁大さじ3を入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ合わせ、①の上にかける。

だいこんのから揚げ



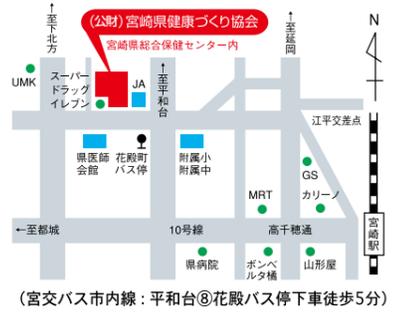
1人分100kcal 塩分0.1g

- 【材料 2人分】
- ・ふろふきだいこん(2個)
 - ・片栗粉(大さじ4~5)
 - ・揚げ油(適量)
 - ・塩(お好みで)

【作り方】

- ①ふろふきだいこんをお好みの大きさに切る。だいこんの汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で衣に色が付くまで揚げ、お好みで塩をふる。

(公財)宮崎県健康づくり協会
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014
ホームページもご覧ください
http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



- 都城事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-1-6 日向保健所内
- 高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内

サンテ宮崎

83

【健康みやざき】
「サンテ」とは、フランス語で「健康」という意味です。

HAPPY NEW YEAR 2018

【特集】
子宮頸がん検診について

【メディカルトーク】
炎症性腸疾患(IBD)
統括医監 鎗水 民生

【運動】
メリハリウォーキングをはじめよう!

【休日は宝さがし】
朝市・マルシェ行こう!

【協会ニュース】
今年度の健康診断は受けましたか?

【Cooking】
栄養士直伝!
季節野菜のお手軽レシピ♪ part.4



子宮頸がん 検診について

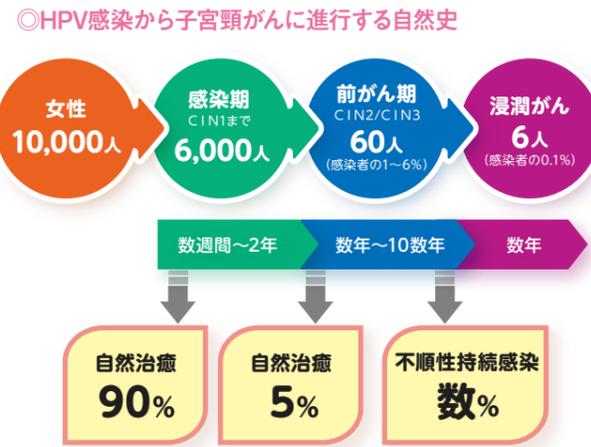


宮崎県立宮崎病院 医療連携科部長
兼 産婦人科部長
嶋本 富博

子宮頸がんの発がんについて

子宮頸がんは、HPVの感染を引き金として発症します。

女性は全人生において、約60%がHPVに感染します。しかし90%が自然治癒し、残りの10%は症状がないものの子宮より排出されることなく持続感染となります。このなかから異形成という前癌病変が発症し、最終的には感染者の1/1000ががん化します。幸いなことに異形成は、細胞レベルでも診断可能であり、異形成から発がんへは緩徐に（数年から数十年）進行し、がんになります。診断は、子宮頸部より細胞を採取することで異形成の段階で診断可能となっています。



現状は

日本では1年間に約9000人の女性が子宮頸がんを発症し、約2500人が子宮頸がんで死亡しています。

1970年代は人口10万人に20名以上の高い死亡率でしたが、急速に低下し5名前後の死亡率となっています。低下の大きな要因としては、50歳以降の死亡率の低下によるものです。

しかし、2000年頃より緩やかではありますが増加傾向に転じてきています。その要因としては20~30歳代の罹患率の増加が著しく1900年代は人口10万人に対して罹患率が20名前後であったものが、現在は40名前後と倍増しています。このことが近年の死亡率を押し上げる要因となっています。

最近の晩婚化と子宮頸がん発症年齢の若年化により**出産年齢と子宮頸がんの好発年齢が一致**するということになり結婚前に子宮頸がんを発症し子宮を失う、妊娠中に子宮頸がんが発見され治療に苦慮することを多々経験しているのが現状です。

◎子宮頸がん(上皮内がんを含む) 発生率の推移



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

地域差をみると概ね死亡率は西高東低であり、本県は平成28年度人口動態統計で**子宮がん死亡率ワースト1位**であり、毎年ワーストの常連県となっています。



子宮頸がんは予防できないのか

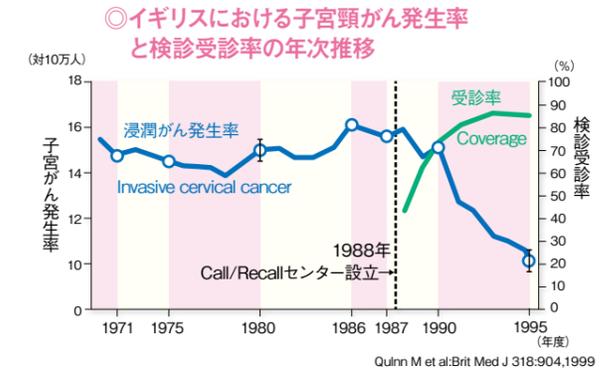
子宮頸がんだけでなく前癌病変である異形成は、細胞レベルで診断が可能です。

すなわち子宮頸部の細胞を切除(生検)するのではなく器械で頸部をめぐり(細胞診)ことで細胞を採取し、その細胞の形態より異形成でも診断、推定可能です。この結果をもとに精密検査を行い最終診断にいたります。

この検査(細胞診)の特徴は非常に短時間で、あまり苦痛を与えることもなく行えるという利点があります。その結果にもとづき異形成の段階で診断し、経過観察・治療を行えば死亡のリスクを著しく低減するだけではなく、子宮を温存し治療後も全例ではありませんが妊娠が可能となります。これがいわゆる子宮頸がん検診というものです。

その有効性は英国の研究で子宮頸がん検診導入後、受診率が60%を越えてくると死亡率の低減を示すことが実証されています。

では我が国の実態はというと、従来は20%前後でOECD加盟国(先進国)の中では最低の受診率です。



最近クーポン券の配布、行政の働きかけの効果ができて30%を超えるようになっていますが、欧米が80%を越えていることを見るとまだまだ不十分といわざるをえません。

特に近年増加傾向にある30~40歳代、さらには20歳代の受診率が向上するためにさまざまな取り組みが必要です。

検診の結果を受けて

子宮頸がん検診の結果だけでは子宮頸がんまたは前癌病変である異形成と診断されるわけではありません。あくまでも**最終診断は子宮頸部を拡大鏡で観察するコルポ**

スコープの所見に基づく生検を行い、その結果によって診断方針が決定されます。検診で「要精密検査」の結果を受けたらすみやかに医療機関の受診をお願いします。

今後は

細胞診検査は細胞に起こった形態学的変化に基づき正常、疑陽性(異形成が疑われる)、陽性(がんが疑われる)に分類していきます。しかし細胞の形態学的変化を起こす要因には炎症、加齢に伴う変化があり、要因の影響が強いものでは、特に疑陽性と診断されることがあります。このような結果を低減するために採取方法、診断様式の改善を図っているところですが、完全に除去することは困難です。

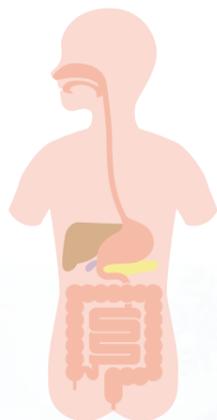
現在一部の市町村ではHPV検査を開始しています。これは子宮頸がんの原因であるHPVに感染しているか

否かを採取した細胞で診断するものです。陰性すなわち感染していなければ発がんのリスクはきわめて低く、陽性すなわち感染していれば異形成、発がんのリスクがあるということになります。但し、陽性者で実際に発がんする確率は1/100と低いものであり、いたずらに不安視するのではなくその結果を受けて検診を習慣化して頂ければ十分です。

また、ワクチンの接種が止まった今、**子宮頸がんから身を守る手段は検診**であり、より多くの方が受診することを願います。

炎症性腸疾患 (IBD)

統括医監 鎗水 民生



炎症性腸疾患 (IBD) とは原因がはっきりせず、治療が確立していない、潰瘍性大腸炎、クローン病の2つの非特異的腸炎を指します。主病変は潰瘍性大腸炎にはびらん及び浅い潰瘍、クローン病には深い潰瘍、好発部位は潰瘍性大腸炎が大腸、クローン病は小腸、大腸ですが、稀に全消化管の色々な部位にできることがあります。症状は図1に示しています、特に難治性の肛門部の病変の際はクローン病を念頭においてください。

全国の炎症性腸疾患 (IBD) の発生状況を図2に示しています。年々増加しており、2014年度 (平成26) の疾患別医療受給者証所持者数は第1位となっています。なお、宮崎県では潰瘍性大腸炎が1255人、クローン病が381人となっています。(「衛生行政報告例」平成26年度各都道府県疾患別医療受給者証所持者数より)

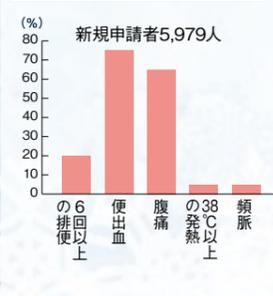
発病年齢についてですが、青年期に発病す

ることが最も多いようですが全年齢に発病する可能性があります、性差については、どうも男女で発病に差はなさそうです。

病因については炎症性腸疾患 (IBD) は単一病因ではなく、腸内細菌叢、腸管免疫機能破綻、環境因子、遺伝的素因などが重なり合って引き起こされる図3に示すような多因子疾患と考えられています。しかし、ある者は潰瘍性大腸炎を発生させ、ある者にはクローン病を発生させますが、その原因は不明です。

さて治療についてですが、図4に示しています、薬物治療はかなり好成績を得ています、しかし、難治の人たちもいます。そこで最近注目されているのが図4の4の生物学的製材 (抗TNF- α 抗体製剤) です。優れた寛解導入効果と維持効果があるようです。近い将来長期的効果についてのレポートが報告されます。

図1 潰瘍性大腸炎の臨床症状



クローン病の臨床症状

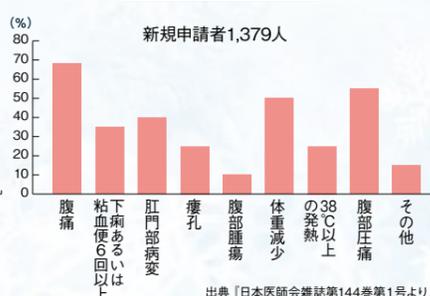


図3 炎症性腸疾患 (IBD) の原因

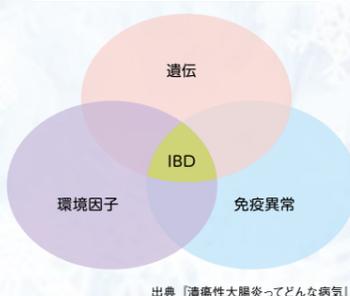
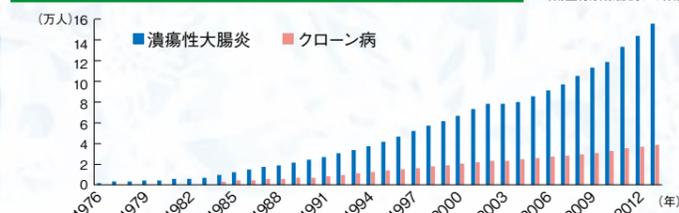


図2 潰瘍性大腸炎、クローン病の医療受給者証の所持者数の推移



2001年までは暦年の数値であり、2002年以降は年度の数値である。2002年度は、東日本大震災の影響により、宮城県および福島県が含まれていない。

図4 炎症性腸疾患 (IBD) の薬物療法

- 薬物療法
- 5-ASA製剤
サラゾピリン
(5-アミノサリチル酸+スルファピリジン)
ペンタサ
 - ステロイド
 - 免疫抑制剤
 - 生物学的製剤 (抗TNF- α 抗体製剤)
- 経腸栄養療法
エレンタール、ツイイン

メリハリウォーキングをはじめよう!

前は、生活の中での歩き方の工夫を紹介しました。今回は、さらに得する歩き方! 筋力と持久力を同時に鍛えられる運動として、おすすめの「メリハリウォーキング」を紹介。いつも行っているウォーキングをちょっとアレンジするだけで、ウォーキングの効果が今までより約20%アップします。

ゆっくり歩き

ふだんと同じ歩幅でOKです。プラプラと散歩するような感じでゆっくり歩きます。

速歩き

ややきついと感じる速度で、できるだけ大股で歩きます。



ゆっくり歩き 3分 速歩き 3分 ゆっくり歩き 3分 速歩き 3分

メリハリウォーキングとは…… 速度を変えてゆっくり歩きと速歩きを3分ずつ交互に繰り返す歩き方

メリハリウォーキングをおすすめする理由

- ゆっくり歩きだけでは鍛えられない筋力と持久力を鍛えられる
- 消費エネルギーが増えるので肥満・糖尿病などの生活習慣病の予防となる
- 素早い動きに対応、筋力がつき骨折や転倒を防ぐことができる
- 膝や腰を支える筋肉が鍛えられ、膝・腰の痛みなどの改善につながる
- ストレスが解消され心地よい疲労感でよく眠れるようになる
- 心肺機能も高まり免疫力がアップし風邪をひきにくくなる

体力や体調に合わせて行いましょう

めやすは、「1日30分 (3分×2パターン×5セット) を週に4日」。無理は禁物です。最初は、自分にできそうなペースで行うことが重要で、これより少ない時間からでも大丈夫です。週単位で計算することもできます。また、1週間で120分間行えば健康効果が期待できるので、細かく区切って歩いたり、週末にまとめて歩くなどしましょう。

例えば…

- ◆ 120分間のメリハリウォーキングを週1回行う
- ◆ 60分間のメリハリウォーキングを週2回行う
- ◆ 20分間のメリハリウォーキングを週6回行う

体力や体調、天候なども考慮しながら自分のペースを決めて歩くことが運動継続の秘訣。

来て・ふれて・体験して
感動体験!
休日
お出かけ

朝市・マルシェ 行こう!

週末になると各地で開催される朝市やマルシェ。地どれの新鮮野菜や農産加工品、ハンドメイド作品などが並びます。農家さんや作家さんと直にお話しできるのも楽しみです。



数量限定の朝食も人気!

小林市
小林駅南の公園に約40店舗が登場。有機農業団体 Kobayashi Organic の朝どれ野菜、野尻のハーブ、すき物産協会の加工品、小林養鶏の炭火焼など、自然豊かな小林ならではの食が軒を連ねます。限定50～100食の「こばやしの朝食」500円も人気です。

小林市
小林駅南公園
同実行委員会事務局(小林まちづくり株式会社内) ☎0984-27-3280

開催日	イベント名	場所	時間	問合せ
毎月第1土曜日	12番街かつぱんき市	都城中央通り12番街	10:00～13:00	同実行委員会 ☎0986-24-0160(山下)
毎月第1・3日曜日	いっちゃん宮崎橋並木朝市	県庁前橋並木通	8:00～12:00	同実行委員会 ☎0985-23-4756
毎月第1・3日曜日	のべおか日曜日	延岡市役所玄関前	6:00～8:00	延岡市観光戦略課 ☎0982-34-7833
毎月第2日曜日	きよたけはんぎゅう軽トラ市	文化会館前通り	9:00～12:00	清武町商工会 ☎0985-85-0173
毎月第2日曜日	くまその里よろず市	滝の駅せきのお前広場(都城市)	9:00～14:00	滝の駅せきのお ☎0986-37-3405
毎月第3日曜日	青雲朝市	道の駅青雲橋(日之影町)	8:00～10:00 (5～10月7:30～)	日之影町農林振興課 ☎0982-87-3906
毎月第3日曜日	ぶらっとひゅうが駅市	日向市駅西口キャノピー下	9:00～12:00	日向商工会議所 ☎0982-52-5131
毎月第3日曜日	たかはるよりどり交流市	高原町中央商店街	8:30～11:00	同運営協議会 ☎0984-42-2115
毎月第3日曜日	よかもん市	串間商工会議所横広場(1月は串間市漁協)	7:00～9:00	串間市観光物産協会 ☎0987-72-0479
毎月第4日曜日	門川みんなと朝市	門川漁協	8:00～9:30	門川町まちづくり推進課 ☎0982-63-1140
毎月第4日曜日	みまたん駅前よかもん市	三股町物産館前よかもん屋駐車場	8:00～10:30	よかもん屋 ☎0986-52-3131
偶数月第2日曜日 8月は12日、12月は29日	なんごう日の出市	港の駅めいづ前	8:00～9:30	日南市南郷町総合支所 ☎0987-64-1114

*年末年始・イベント等により日程が変更になる場合があります。お問い合わせの上、おでかけください。



毎月第4日曜日 7:00～9:00
開始1時間が勝負! 早起きしてでかけよう

日南市
港あぶらつ朝市
朝日に照らされる荷捌き所には、近海どれの鮮魚や干物、水産加工品を並べた約20店舗が出店します。目玉は朝どれ鮮魚の限定販売、早い者勝ちです。200円のおかず券を購入すると、ご飯一杯にちりめんや焼き魚など好きなおかず2品と交換できます。

日南市漁業協同組合荷捌き所
同実行委員会事務局(日南市水産林政課内) ☎0987-31-1135

全長600m、全国に誇る軽トラ市



川南町
トロントロン軽トラ市
毎回一万人以上が訪れ、全国的にも注目される軽トラ市。約140店が登場します。軽トラの荷台いっぱいに積まれた採れたて野菜や山盛りの果物、加工品やできたてグルメなど盛りだくさん。8時には行列ができるので、早めの来場が必勝ポイントです。

川南町トロントロン商店街
川南町商工会 ☎0983-27-0501

今年度の健康診断は受けましたか?

人間ドック

平成30年1月～平成30年3月20日までの間、期間料金で受診いただけます。

～当協会の人間ドックの特徴～

- ① 肺がんCT、腹部超音波などあらゆる角度からのがん検診が受けられます。
- ② 半日(午前中)ですべての健診が終了します。
- ③ 当日に医師から本日の結果説明があります。
- ④ 結果を元に保健師、管理栄養士があなたに合った支援を行います。

基本コース 期間料金 **26,000円**

レディースコース 期間料金 **33,000円**

乳がん検診(午後)

検診時間 **13:30～15:00**(受付14:30まで)

検診日 平成30年1月～平成30年3月
毎週水曜日・木曜日の午後です
●お時間の指定ができます。(ご予約は前の週の金曜日までに!)

検診内容 **マンモグラフィ検査・乳房超音波検査**
●検診時間は、30分程度で終了します。

対象者 **40歳以上の女性の方**
●30歳から39歳の方で受診を希望される方はご相談ください。
●豊胸手術をされている方、ペースメーカー装着の方は受診を御遠慮ください。

料金	
50歳以上の方	マンモグラフィ1方向・乳房超音波 5,940円(税込)
40～49歳の方	マンモグラフィ2方向・乳房超音波 7,560円(税込)

※宮崎市の方は、市から送られてきた受診券・無料クーポン券が利用できます。ご予約の際にご確認ください。

がん検診で早期発見しましょう
2人に1人ががんになります
3人に1人ががんで亡くなります

健康と食のフェスタ2017

11月19日に「健康と食のフェスタ2017」をJA・AZMで行いました。屋内では無料健康診断や健康に関するイベント、屋外では県産食材やオリジナル食品などが販売され、家族連れなど約1万人が訪れ、健康に関する情報などを啓発することができました。

低線量肺がんCT検診

検診時間 **13:30～15:00**(受付14:30まで)

検診日 平成30年1月～平成30年3月
毎週水曜日・木曜日の午後です(祝日を除く)
●お時間の指定ができます。(ご予約は前の週の金曜日までに!)

検診内容 **低線量肺CT検査・問診**
●留意点 食事制限など検査前準備はありません。
●検査時間は、3～4分程度で終了します。

対象者 **50歳以上の方**
●35歳から49歳の方で受診を希望される方はご相談ください。
●ペースメーカー装着の方、妊娠中の方は受診を御遠慮ください。
●肺疾患の治療中の方は御遠慮ください。

料金 **7,500円(税抜)**

乳がん検診(夜間)

検診時間 **15:00～19:00**(受付18:30まで)

検診日 平成30年 1月 9・23日 2月 13・27日
3月 13・20日
●お時間の指定ができます。(ご予約は前の週の金曜日までに!)

検診内容 **マンモグラフィ検査・乳房超音波検査**
●検診時間は、30分程度で終了します。

対象者 **40歳以上の女性の方**
●30歳から39歳の方で受診を希望される方はご相談ください。
●豊胸手術をされている方、ペースメーカー装着の方は受診を御遠慮ください。

料金	
50歳以上の方	マンモグラフィ1方向・乳房超音波 5,940円(税込)
40～49歳の方	マンモグラフィ2方向・乳房超音波 7,560円(税込)

※宮崎市の方は、市から送られてきた受診券・無料クーポン券が利用できます。ご予約の際にご確認ください。

申込み方法 **お電話一本で予約完了!** [担当] 業務企画課
050-3576-1328



Sante Quiz

宮崎県の子宮がんで亡くなる方の割合は
全国で(平成28年人口動態統計)、ワースト何位でしょう?

- A 4位
- B 3位
- C 2位
- D 1位

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、は、当選発送のみに使用します。

(送り先)
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係
★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
★応募締切:平成30年4月6日(金) 当日消印有効

前号の答え: B 2番目