

栄養士直伝!

季節野菜のお手軽レシピ♪ part.3

何かと忙しくなる年末を前に体調を整えたい方におすすめの食材が長いもです。長いもには消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が多く含まれており、特に生!! (長いもは生で食べることができる唯一のいも類) で食べると効果的です。また、切り方や加熱によってさまざまな食感が味わえ、料理のバリエーションも豊富です。

長いもの目利き術

- 凹凸が少ない
- 切り口が白くみずみずしい



長いもの保存法



- 【冷凍長いもの耳より情報】
- 皮をむいて丸ごとでもOK! すりおろす場合は、解凍しきらないうちにすりおろすと手のかゆみがおさえられます!
 - 短冊切りでもすりおろしても冷凍OK!
 - 解凍後もアミラーゼの効果と食感そのまま!

解凍するときは自然解凍で

長いもをおいしくいただく!

シャキシャキ

長いもと秋野菜のピクルス

1人分 50kcal 塩分 0.2g



- 【材料】(4人分)
- 長いも 200g (皮をむき5cm長さの拍子切り)
 - エリンギ 1パック (5cm長さの拍子切り)
 - 人参 1/2本 (5cm長さの拍子切り)
- <漬け汁>
- 酢 100g
 - 水 50g
 - 砂糖 大さじ2
 - 塩 小さじ1
 - こしょう 適宜
 - ローリエ(お好みで) 2枚

- 【作り方】
- Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し調味料を溶かす。
 - 人参にラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。エリンギもラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
 - ①と②が冷めたら、②と長いもを①に漬け込み、冷蔵庫で味をなじませる。

ホクホク

長いもと鶏肉の揚げびたし

1人分 345kcal 塩分 1.7g



- 【材料】(2人分)
- 長いも 200g (皮つきのまま4cm長さの短冊切り)
 - ピーマン 2個(短冊切り)
 - 鶏もも肉 150g(一口大)
 - 小麦粉 大さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ1/2
 - サラダ油 適宜
- <漬け汁>
- しょうが 1かけ(千切り)
 - A 赤とうがらし1/2本(小口切り)
 - ポン酢・水 各大さじ3

- 【作り方】
- 大きめのバットにAを入れて混ぜる。
 - フライパンにサラダ油を多めにひき、加熱する。長いも、ピーマンは素揚げし、小麦粉と片栗粉をまぶした鶏肉をときどき返しながらかける。油を切り熱いうちに①に入れて味をなじませる。

油はね注意!

たたき長いも



- 【作り方】
- 長いもは皮をむいてポリ袋に入れる。袋の上からめん棒などでたたき、一口大にする。
- ※冷凍もできます!

アレンジⅠ 長いもの塩昆布和え

1人分 80kcal 塩分 0.5g



- 【材料】(2人分)
- たたき長いも 150g
 - 塩昆布 1つかみ
 - ごま油 小さじ1
 - 白ごま 小さじ1

- 【作り方】
- 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ※お好みでねぎをトッピングする

アレンジⅡ 長いも鉄板

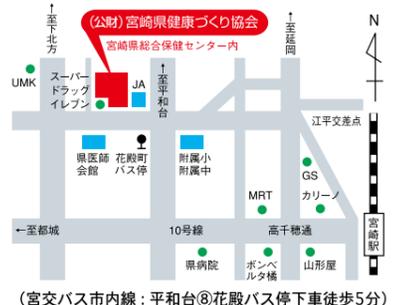
1人分 150kcal 塩分 1.0g



- 【材料】(2人分)
- たたき長いも 150g
 - 卵 1個
 - とろけるチーズ 30g
 - めんつゆ(ストレート) 大さじ1/2
 - バター 適宜
- <トッピング>
- A [しょうゆ・鰹節・ねぎの小口切り] 適量

- 【作り方】
- たたき長いも、卵、チーズ、めんつゆを加えて混ぜる。
 - 鉄板(スキレット等)にバターをぬる(フライパンでも可)。
 - 鉄板を熱し、①を流し入れ蓋をする。まわりがきつね色になり、全体がふっふっしてきたら火をとめる。
 - ③にAをお好みでトッピングする。

(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

健康情報誌

2017 NOVEMBER

サンテ宮崎

82

【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。

【特集】

大腸がんの診断から治療まで

～とくに便潜血反応による大腸がん検診の重要性について～

【メディカルトーク】
 気をつけましょう、骨粗しょう症
 健診部医長 伊福 浩水

【運動】
 「フツ～に過ごしてはモッタナイ!!」
 得する歩き方、損する歩き方

【休日は宝さがし】
 ウォーキング気分神社めぐり

【協会ニュース】
 夜間 乳がん検診

【Cooking】
 栄養士直伝! 季節野菜のお手軽レシピ♪ part.3

(公財)宮崎県健康づくり協会

日向市・クルスの海

大腸がんの 診断から治療まで

～とくに便潜血反応による
大腸がん検診の重要性について～

一般財団法人潤和リハビリテーション振興財団
潤和会記念病院 院長
岩村 威志

大腸のはたらき

大腸は長さ 1.5 ～ 2.0m くらいで、右下腹部からお腹の中を取り囲むように時計回りに存在しています。大腸の重要な役割は液状の腸管

内容の水分を吸収し半固形の便を形成することと正常な腸内細菌叢を維持することです。

大腸がんとは

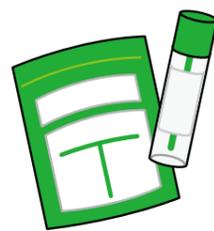
大腸がんは増加しており、現在では“がん”にかかった人のうち大腸がんは男性では胃がん肺がんに次いで3番目、女性でも乳がんについて2番目に多く男女を合わせると日本人がかかる最も多い“がん”です。また死亡原因の“がん”としても男女を合わせて肺がんについて2番目に多い“がん”です。

〈参考：国立がん研究センターがん情報サービス〉

大腸がんの症状としては大きくふたつに分けられます。ひとつは“がん”そのものからの出血に伴う症状で、その中でも①全く自覚症状を伴わず大腸がん検診での便潜血反応が陽性とな

り精密検査で診断のつくもの、②自覚症状はないものの持続的出血により貧血を生じその精密検査で診断のつく

もの、また③排便時に出血を自覚し精密検査で診断のつくものがあります。もうひとつは“がん”が大きくなり④大腸の内腔が狭くなることによる症状たとえば便秘や便が細くなったりする症状、さらには内腔が完全閉塞し腸閉塞を来たし腹満感や腹痛を生じて精密検査で診断のつくものがあります。



大腸がんの診断法とは

大腸がんの診断法としての精密検査は大腸内視鏡検査が基本です。“がん”の確定診断は内視鏡検査時の生検による組織検査で行います。次に大腸がんの存在部位診断のために注腸造影検査またはCT画像処理による大腸内腔画像作成を行います。また“がん”の肝臓や肺への遠隔転移検索のためにCT検査を行います。これ

ら一連の検査をもとに大腸がんの進行度を決定し治療方針を決めることになります。



大腸がんの治療法とは

大腸がんの治療法には大腸壁に浸潤する深さが浅いがんに対しては内視鏡的切除術が適応されます。それより進行したがんには腹腔鏡を用いた手術や通常の開腹手術でがんとリンパ節を切除する根治術が行われます。さら

に肝臓や肺に転移しているがんに対しては切除できる場合は切除し、切除不可能な場合は抗がん剤による治療が行われます。大腸がんに対する最近の抗がん剤の進歩はめざましく予後の改善に大きく寄与しています。

大腸がん検診の重要性って！

最後に大腸がん検診の重要性についてお話したいと思います。大腸がん検診は便潜血反応を見ることで行われ、陽性となった方が精密検査を受けるシステムになっています。

潤和会記念病院で大腸がんの手術を受けた654症例の病院を受診したきっかけを前述の4つの症状別に分類して検討すると、①が223例と最も多く、②が63例、③が188例、④が180例でした。注目すべきは図1で示すように便潜血陽性後の精密検査で大腸がんが発見され手術となった症例の51.6%と過半数以上でがんがほぼ完治できる進行度Iであり、完治の可能性の高い進行度IIまで含めると実に76.5%を占めています。すなわち他の3つの症状から手術に至った症例より有意に

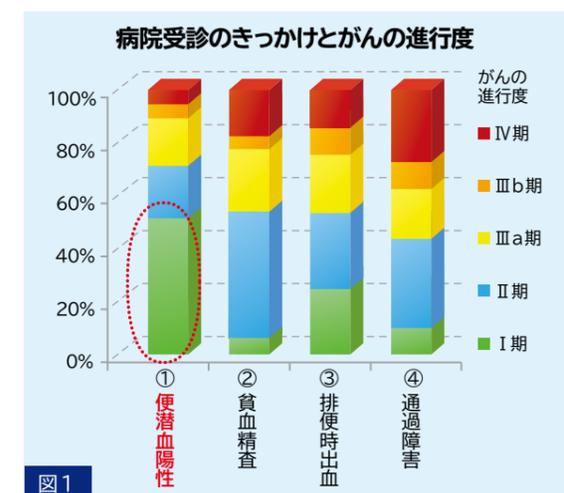


図1

予後が良いと考えられます。また実際には大腸がんの内視鏡的切除で治療が完了し手術に至らなかった症例も多いと考えられるので、いかに便潜血反応による大腸がん検診が大事であるかが示されているものと思われます。

気をつけましょう、骨粗しょう症

健診部医長 伊福 浩水

骨粗しょう症といわれても、たいしたことないと思いませんか？ところが、骨粗しょう症による骨折や転倒は要介護となる要因のなんと第4位なのです。しかもその数は年々増え続け、日本の骨粗しょう症患者数は約1280万人（2015 骨粗しょう症の予防と治療のガイドライン）になっています。

骨粗しょう症は骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨がスカスカになるだけでは症状はありませんが、体の重みなどで背骨が骨折すると、背中が丸くなる、身長が縮むといった症状が出たりします。軽い衝撃、転倒などでも骨折しやすくなります。骨強度は骨密度と骨質（構造や材料）によって決まりますが、骨密度、骨質のどちらか、あるいは両方が低下することにより、骨強度が低下し骨粗しょう症を起こします。その大きな要因は加齢と閉経です。加齢によりカルシウムなどの栄養素が腸で吸収されにくくなります。エストロゲンが欠乏すると、骨吸収が亢進、骨形成が低下してしまうため、骨密度が減少します。女性が男性の2～3倍罹患しやすいのはこのためです。

最近注目されているのが生活習慣病に伴う骨粗しょう症です。代表的なものが、糖尿病、高血圧、慢性腎臓病（CKD）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などです。糖尿病では、大腿骨近位部骨折が1.7倍、背骨の骨折が男性で4.7倍、女性で1.9倍、CKDでは大腿骨骨折の発症率が2.12倍、COPDの患者さん（男性平均年齢71.6歳）中、およそ8割に背骨の骨折がみられたという調査

結果もあります。これらの病気により体内の酸化ストレスが増加、骨質を劣化させることが知られていましたが、近年、骨芽細胞から分泌されるホルモンが、インスリン分泌を促進することがわかり、骨代謝の異常が血糖コントロールに影響を与えることがわかってきました。高血圧になると尿へのカルシウム排泄が増加し、血清カルシウム値が低下します。高血圧の原因物質の一つは、骨吸収を促進することもわかってきました。腎臓病を合併すると、体内のミネラルの調整ができなくなり、血中カルシウム不足になります。喫煙は、カルシウム吸収を妨げ、エストロゲンの分泌を低下させます。また、たばこに含まれる化学物質により破骨細胞が活性化するという研究結果もあります。過度の飲酒は骨芽細胞の働きを妨げ、利尿作用によりカルシウムの過剰排泄を招きます。

予防は、まず基本的な生活習慣（運動、食事）を見直し、生活習慣病にかからないことです。バランスよい食事、適度な運動は、骨密度を上げ、さらに体力を高めて、ロコモティブシンドロームや転倒の予防になります。禁煙し、過度な飲酒は控えましょう。女性は閉経を迎えたら、定期的に骨密度の検査を受けましょう。男性でも喫煙、運動不足や生活習慣病など、リスクの高い人は検査を受けましょう。また、骨粗しょう症と診断されたら積極的に治療に取り組みましょう。骨粗しょう症で寝たきりにならないために、日頃の心がけが大切です。

フツ～に過ごしてはモッタイナイ!!

得する歩き方、損する歩き方

皆さんは普段自分がどのように歩いているか意識したことがありますか？
同じ歩く動作でも、得する歩き方と損する歩き方があるんですよ。
今日から普段の歩き方を得する歩き方にして、若々しく過ごしていきましょう。

得する歩き方



ここが得するポイント

- 多くの筋肉が働き、消費エネルギー量が増える！
例えば…
- 背筋や膝を伸ばすと、上半身や太もも前、すねやふくらはぎの筋肉がしっかり働く
- 腕を振ることで、肩甲骨周りの筋肉が働き、腰の捻りがでて、歩幅が広がり、歩行スピードが上がる
- 見た目の印象が若々しく、はつらつと見える！

損する歩き方



ここが損するポイント

- 背中が丸まり、背中や肩回りが常に緊張し、肩こりや腰痛などの原因につながる
- 膝が曲がったままで、下半身の筋肉をしっかりと使えず、膝に負担がかかる
- 見た目の印象も疲れた感じに見える

もっと

得する歩き方

少し距離があるときにオススメ



POINT

腕をしっかり振る

肘を後ろに引くことを意識して腕を振ることで、腰の捻りが出て、歩幅が広くなり、地面を蹴る力も強くなります。それにより、歩行スピードが速くなり、消費エネルギーが増えます。日頃から、歩きやすい靴や両手が自由になるリュックなどを利用するとちょっとした合間に得する歩き方ができますよ！

次回は、体力アップに効果大！「メリハリウォーキング」についてご紹介します！

見て・ふれて・体験して
感動体感!

休日
お出かけがし

ウォーキング気分で 神社めぐり

パワースポットや御朱印など、このところ若い女性にも人気の神社めぐり。なかでも参道や周辺を歩くことで健康づくりにもなる、おすすめの神社を集めてみました。



八百万神が話しあったという天安河原



一ツ瀬川を渡り、山の奥へと進む



西本宮の拝殿



天安河原へ続く遊歩道

高千穂町 天岩戸神社

川のせせらぎを聞きながら 天安河原までの遊歩道を歩く
岩戸神話の聖地、天岩戸神社。天照大神が籠ったという天岩戸は西本宮拝殿の遥拝所から拝むことができます。参拝の後はぜひ、岩戸川沿いの遊歩道を下って天安河原へ。パワースポットとして有名で、緑のシャワーと川のせせらぎに包まれ心身リフレッシュできます。

高千穂町大字岩戸1073-1 ☎0982-74-8239

西都市 速川神社

早春には梅が満開 870mの参道を行く

鳥居をくぐり、一ツ瀬川に架かる橋を渡って本殿までひたすら山道を登ること870m。早春には梅が美しく、まさにウォーキングコースです。祭神は罪や穢れを祓う瀬織津姫をはじめ四神。祭神に願い事を届ける眷属の神が蛇体であることから、卵を供える習わしがあります。

西都市大字南方183-2 ☎0983-42-0114



ワラジを奉納する習わしが

綾町 川中神社

世界に認められた森の中 ワラジを奉納して健脚に

エコパークに認定される綾の森の中、川中キャンプ場から山道を登っていくと現れる神社。境内には西光寺跡の御堂も残り、神仏混交の時代を髣髴させます。ワラジを履かせることで子どものアカギレが治ったという伝説から、ワラジを奉納し、健脚・健康を願う風習が残ります。

綾町南俣5693 ☎0985-77-1693(宮司宅)



不揃いな石を一步一步

都城市 東霧島神社

鬼が一晩で積み上げた「鬼の石階段」を登りきる

村一番の美しい娘を嫁にしたいと言う暴れ鬼に、一晩で千個の石を積み上げたら叶えてやると難題を出す神様。999個を積んだところで夜が明け、鬼は退散したという伝説が残ります。高さも大きさも異なる石階段を上るには、なかなか体力が要ります。境内にはさまざまな神蹟が。

都城市高崎町東霧島1560 ☎0986-62-1713



串間市 御崎神社

海に向かって下っていくと現れる断崖絶壁の社

鳥居をくぐって大海原に向かって遊歩道を下っていくと、開けた広場が現れます。その向かいには断崖絶壁が。切り立つ岩壁に鎮座する小さな祠を前に、広場にある遥拝所から拝みます。古くから、航海の神として信仰を集めてきました。参拝後は都井岬ウォーキングをぜひ。

串間市大字大納御崎58-丙 ☎0987-72-1111(串間市商工観光スポーツランド推進課)



鳥居をくぐって下っていく

夜間

乳がん

検診

お仕事帰りに
ちょっと30分



診察時間 15:00～19:00(受付 18:30まで)

検診日 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!)

平成29年 10月 24日	平成30年 1月 9・23日
11月 28日	2月 13・27日
12月 12・19日	3月 13・20日

※ すべて火曜日です

検診内容 マンモグラフィ検査 乳房超音波検査

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、妊娠中の方は受診をご遠慮ください。

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
40歳から49歳の方	マンモグラフィ2方向・乳房超音波	7,560円

宮崎市民の方は、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1本で予約完了! → 検診実施(30分で終了)

[担当] 業務企画課 TEL.050-3576-1328

女性スタッフで

お待ちしております!



複十字
シール
運動

知事表敬訪問を行いました!



平成29年7月20日に河野県知事を県健康増進婦人の会役員、結核予防会宮崎県支部職員が訪問いたしました。

がん征圧
健康増進
結核予防週間

街頭キャンペーンを行いました!



平成29年9月23日に若草通り「街市」で、がん検診の受診や健康増進の普及、結核の予防について街頭キャンペーンを行いました。

Sante Quiz

がんで亡くなる方のうち、男女を合わせて大腸がんは何番目に多いでしょうか。

- A 1番目 B 2番目 C 3番目 D 4番目

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、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29年12月15日(金) 当日消印有効

前号の答え: C C型