■ 骨粗しょう症予防レシピ ■

あじのチーズピカタ

カルシウム、ビタミンＤで骨を元気に！

丈夫な骨づくりのために!

骨は、皮膚や髪の毛と同じように新陳代謝を繰り返すことで「強さ」と「しなやかさ」を保っていますが、新しく作られる骨の量よりも壊される骨の量が多くなると、骨密度が低下し、骨はスカスカになり骨折しやすい状態になります。丈夫な骨づくりは食事からのカルシウム摂取と適度な運動と日光浴がポイントです。今回は骨粗しょう症を予防するレシピを紹介します。

調理 cooking　TIME 20分

今月の材料 ingredients　（２人分）

- あじ（3 枚おろし）… 2 尾
- 塩こしょう … 少々
- 薄力粉 … 適量
- トマト … 1/2 個
- オリーブオイル … 大さじ 1
- 塩（トマトソース用） … ひとつまみ
- 卵 … 1 個
- 粉チーズ … 大さじ 2
- 塩 … 小さじ 1/2
- バター … 20g

1. あじに塩こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶす。
2. トマトを粗く刻み、オリーブオイル、塩を加えて混ぜ、トマトソースを作る。
3. ボウルに卵、粉チーズ、塩を入れて混ぜ、卵液を作る。
4. フライパンにバターを入れて熱し、1のあじに卵液にくぐらせ両面に焼き色がつくまで中火で 4～5 分ほど焼く。
5. 器に盛り、トマトソースをかける。

■料理のポイント■

お好みでバジルを加えると彩りや香りがよくなります。

今月のポイント食材 effective

管理栄養士の 食材解説 しょくざいかいせつ

■ あじ

脂質が少なめでタンパク質が豊富なあじは、カルシウムやビタミンD、必須アミノ酸もバランスよく含まれています。3枚おろしにした骨の部分は骨せんべいにすると美味しく食べられカルシウムも摂取することができ、骨を強くするのに効果的な食材なので、日頃から摂るようにしましょう。

■ ビタミンD

あじなどに含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収力を高め、骨への沈着を助ける働きがあり、丈夫な骨をつくるために欠かせない栄養素です。紫外線を浴びることにより、体内で合成することができる唯一のビタミンで、魚介類のほかにきのこにも多く含まれています。

美味しく予防!! 健康レシピ

監修：一般財団法人 愛知健康増進財団　管理栄養士　今枝 未祐

2025年3・4月号

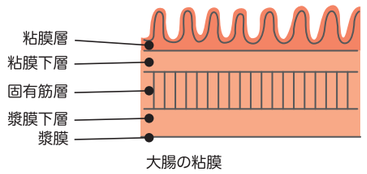
職場の健康だより

3月は国際的な「大腸がん啓発月間」

医学・医療技術の進歩により、大腸がんは早期発見・早期治療によって約99%が治るようになりました。大腸がんの早期発見・早期治療のためには、がん検診を定期的に受診することが有効です。しかし、早期の段階では自覚症状がほとんど現れないため、大腸がん検診受診対象年齢である40歳になっても、自身の健康を疑わず大腸がん検診（便潜血検査）を受診しない人は約6割にのぼります。また、大腸がん検診で陽性（要精密検査）の判定を受けたにも関わらず、約3割の方が精密検査である大腸内視鏡検査を受診されていません。そのような中ご自身の健康を見つめ直してもらうきっかけとして、3月が国際的な「大腸がん啓発月間」と定められ、世界各地でさまざまな啓発活動が行われています。

大腸がん

大腸がんは食生活の欧米化した日本では増加傾向にあります。大腸がんには直腸がんと結腸がんがありますが、特に結腸がんが急速に増加しています。動物性の脂肪を摂ると、消化を助けるために胆汁酸が多く分泌されます。脂肪の消化の際に発生する物質のなかに発がん物質があり、大腸の粘膜にがんが発生すると考えられています。

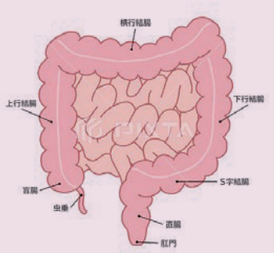


大腸の粘膜

大腸も他の消化器器官と同じように内側は粘膜で覆われ、その下は4つの層で構成されています。大腸にできるポリープの1つで腺腫（せんしゅ）とよばれる良性の腫瘍が粘膜にできることがあります。大腸がんの多くはこのポリープが深く関係しているといわれています。粘膜から直接発生する平坦型や陥凹（かんおう）型のがんもありますが、発がんの経緯はわかっていません。

主な症状

大腸がんの代表的な症状は、血便、便通異常（便秘、下痢）、腹痛です。早期がんは 2 センチ以下の小さながんがほとんどで、症状もないことが多く、肛門出血に気づいて検査するか、大腸がん検診で見つかるケースが増えています。進行大腸がんではがんの部位、大きさにより様々ですが以下のような症状があらわれます。



結腸がん

盲腸と上行（じょうこう）結腸のがんは、腸の内径が太く便通の異常がおこりにくいこと、この場所の便は液状であること、出血しても排便までに時間がかかるため、発見しにくい傾向があります。発見されるころにはがんが大きくなり、腹部のしこり（腹部腫瘤：ふくぶしゅりゅう）や、出血による貧血がおこり、全身倦怠感が出始めて気づくこともあります。この様な状態の時は、がんで内腔が狭くなっており、腹部膨満感や無理に内容物を出そうとした結果、腹痛などの症状があらわれます。下行（かこう）結腸やＳ状結腸ではがんにより内腔が狭くなると、便が通過しにくくなり便秘と間歇（かんけつ）的な下痢などの便通異常がみられます。腹痛や腸閉塞（ちょうへいそく）（便とガスがでない）のような症状になることもあります。肛門に近い部位なので血便で発見しやすくなります。

直腸がん

直腸がんの出血は便に血液が付着して発見されることが多く、比較的鮮血に近い状態です。がんで直腸内が狭くなると、便が細くなったり、排便した後も残便感が残ります。これは便が排泄された後もがんがあるために便意をもよおすのです。

大腸がんを防ぐ生活習慣改善のポイント

精密検査の結果、大腸がんではなかった場合でも、大腸の内壁などに異常が起こりかけている可能性はあります。以下のポイントを参考に、これからも大腸がんの予防にとり組みましょう。

偏った食生活を改善し、節酒、禁煙を

大腸がんの発生には、毎日の食生活が大きくかかわっています。肥満にならないように栄養バランスに気をつけるとともに、食物繊維やカルシウムを多くとったり、加工肉や赤肉をとり過ぎないなど、食生活を改善しましょう。
また、飲酒もがんになるリスクを確実に上げるので、節酒をこころがけましょう。また、たばこもリスク要因ですので、喫煙者はぜひ禁煙を。

食生活の改善ポイント

- 牛乳・乳製品などを十分にとり、カルシウムを多くとる。
- 肥満に注意して高エネルギーの食品をとり過ぎない。
- 野菜やきのこ類など、食物繊維を多く含む食材をとる。
- ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉や牛・豚・羊などの赤肉をとり過ぎない。

運動不足を解消する

大腸がんは運動による予防効果が期待できます。ウォーキングや軽いジョギングなどで体を動かす、エレベーターやエスカレーターではなく日頃から階段を使うなど、日常生活で運動する機会を意識的に増やし、習慣にしていくことが大切です。

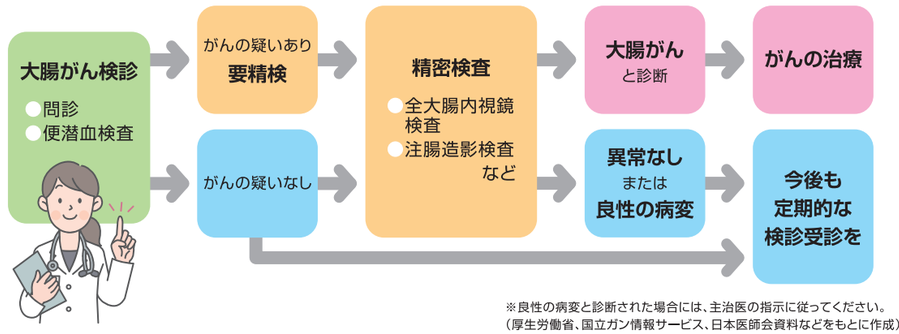
定期的に大腸がん検診を受ける

今回異常がなかったとしても、今後がんになる可能性があります。早期がんのうちに見つけるためには、定期的に検診を受けることが大切です。

精密検査は早期発見・早期治療のチャンス！

医療の進歩により、大腸がんは早期に発見すれば、ほぼ確実に治すことができます。また、精密検査で見つかった大腸ポリープなどを切除することにより、大腸がんの予防にもつながります。早期がんのうちに発見・対処できれば、治療による体への負担や、かかる時間や費用も少なくてすみます。「要精検」と判定されたら早めに、必ず受診しましょう。

大腸がん検診・精密検査の流れ



※良性の病変と診断された場合には、主治医の指示に従ってください。
（厚生労働省、国立ガン情報サービス、日本医師会資料などをもとに作成）

SELF CHECK

FILE No.15

肝臓病

簡単！ 早期発見！

セルフチェック

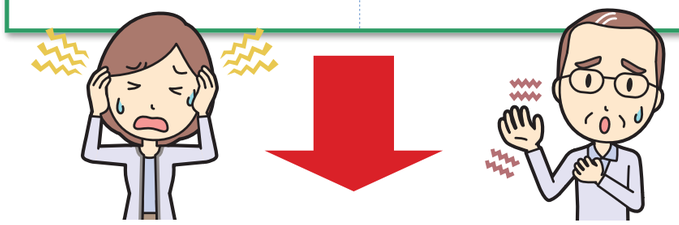
気になる症状をお手軽にチェック！
身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしれません。

肝臓は、アルコールの解毒や薬物の分解、食事でとったアミノ酸から体に必要なたんぱく質をつくるなど、栄養素の加工や貯蔵を行う臓器です。また、脂肪の消化・吸収を助ける胆汁という消化液も作られ、肝臓は、生命を維持するのに欠かせない多くの働きをしています。
炎症により肝細胞が壊れたり再生したりを繰り返し、肝機能が落ちます。それが「肝炎」です。また、分解できずにたまった中性脂肪が肝臓に多く蓄積された状態が、「脂肪肝」です。こうした「肝炎」や「脂肪肝」の状態を放置していると肝細胞が死んでしまいます。すると肝臓が硬くなる「肝硬変」になり、さらに肝機能は落ちていきます。
さらに悪化すると肝硬変は「肝がん」となり、肝臓が働くことができない状態となり、命を落とす危険がでてくるのです。

早期に発見して、肝臓病と診断された段階で治療を開始して病気と共存することが、その後の生活においてとても重要です！

肝臓病 チェックシート

1 便が白っぽい ☐	4 手のひらが赤くなる ☐
2 尿が黄褐色 ☐	5 白目が黄色い ☐
3 爪が白くなる ☐	6 背中や肩に斑点 ☐



3つ以上あてはまった人は医療機関での受診、及び検査をおすすめします

肝臓病は早期発見が大切

肝臓病は自覚症状を感じにくいのが特徴です。
知らない間に肝臓がダメージを受け、気づいた時には命に関わる病気を発症していたなんてこともあります。肝臓に関わる病気の種類を説明。

肝臓病の症例

1 ウイルス性肝炎とは

肝炎を引き起こすウイルスには、A型、B型、C型、D型、E型などがあります。日本では、肝がんの原因の約65%がC型肝炎ウイルスで、約15%がB型肝炎ウイルスです。この2つのウイルスに感染している人は300〜400万人いると考えられていますが、多くが感染に気付いておらず治療を受けていません。

2 脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまった状態のことをいいます。肝臓の細胞の約3割以上に脂肪がたまると脂肪肝と診断されます。脂肪肝になると、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性が高まります。

3 肝硬変とは

肝硬変は、肝炎が長くつづいた結果、肝臓に線維組織がたまっていく「線維化」が進行した状態です。肝硬変になった肝臓はかたく、表面がでこぼこした状態になります。肝臓の正常な働きができなくなり、さまざまな合併症を伴います。

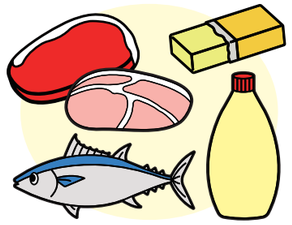
4 肝臓がん・肝がんとは

肝硬変がさらに悪化すると肝がんになることがあり、肝臓が働くことができない状態になるおそれがあります。

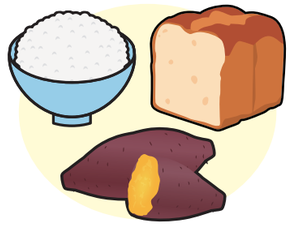
肝臓病の注意点

1 標準体重を保ち、肥満を予防する

2 脂肪をとりすぎない

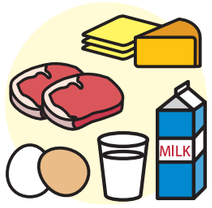


3 糖質をとりすぎない

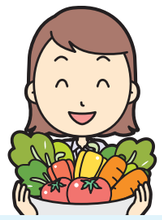


4 禁酒、または酒の量を減らす

5 蛋白質を十分にとる



6 ビタミン、ミネラルを十分にとる



7 適度な運動を続ける