

今月のテーマ

## 大腸がんは予防できる！

～生活習慣を改善して危険因子を回避しよう～

～見逃さないで！

大腸がんのサイン～

早期の大腸がんでは、自覚症状がほとんどありません。しかし、がんが進行するにつれて以下のような症状がでることがあります。

- ・ 血便、下血
- ・ 下痢と便秘の繰り返し
- ・ 便が細い
- ・ 便が残る感じ
- ・ おなかが張る
- ・ 腹痛
- ・ 貧血
- ・ 原因不明の体重減少

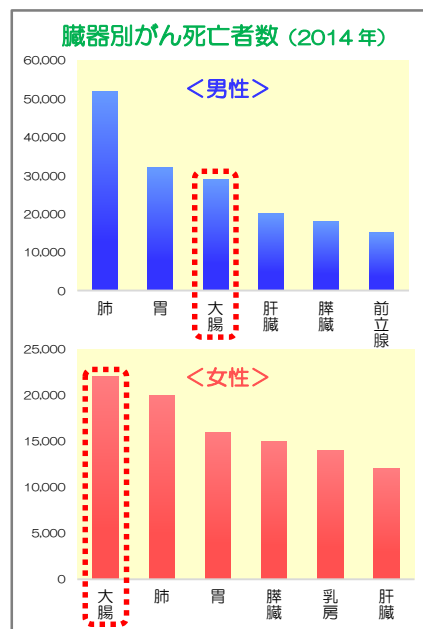
もっとも多いのは下血と血便で、下血と血便がある人のおよそ2%に大腸がんが見つかると言われています。また危険な症状としては、体重減少と貧血の進行があります。これらに該当する場合は、積極的に大腸がんを疑って、便潜血検査や、大腸内視鏡（大腸カメラ）の精密検査を受けるべきです。

自覚症状がない場合、大腸がんは早期である可能性が高いといわれています。早期発見のために、症状がない状態でも便潜血検査を積極的に受けましょう！

## ◆大腸がんの罹患率と死亡数

日本人の死因で、もっとも多い病気は「がん」です。中でも大腸がんは、臓器別の死亡者数で女性では第1位、男性では第3位と、上位に入ります。男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとりが、一生のうちに大腸がんを診断されています。

では、大腸がんが治りにくい病気なのかというと、そうではありません。**大腸がんは早期発見・治療により、90%以上が完治します。**大腸がんは早期の段階では、自覚症状がほとんどありません。**早期に発見するために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることが勧められます。**

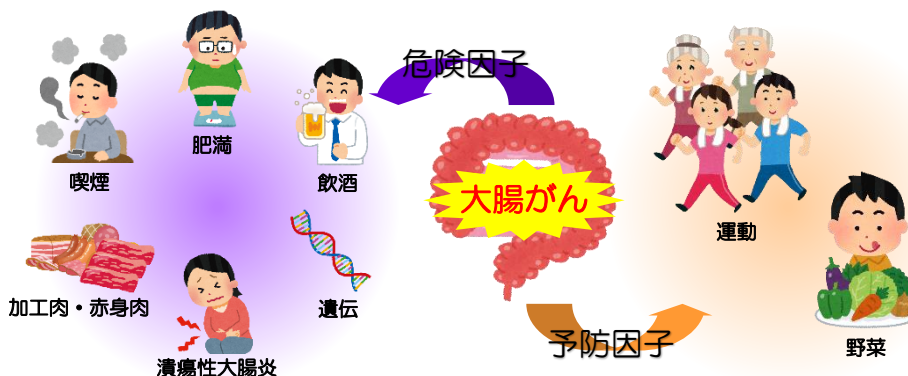


## ◆大腸がんの危険因子と予防

大腸がんの危険因子として、肥満、飲酒、喫煙、赤身肉や加工肉、潰瘍性大腸炎、遺伝（家族歴）などがあげられます。

一方、「確実」な予防因子として運動があげられます。従来、確実な効果があるとされていた野菜は「おそらく確実」にランクを下げています。食物繊維・カルシウム・ビタミンD・葉酸は「確実」の判定にはいたっていません。また女性の場合、コーヒーの摂取（3杯以上/日）も大腸がんのリスクを下げるようです。

大腸がんは、従来欧米に多いがんとして知られていましたが、近年日本でも急速に増加しています。食生活の欧米化が原因と言われており、食生活や運動などの生活習慣を改善すれば大腸がんの予防になります。しかし、その効果が現れるにはかなりの時間が必要です。生活習慣を改善することでリスクを下げながら、同時に大腸がん検診を毎年受けて大腸がんの早期発見・早期治療することが重要です。



# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**ブロッコリー**です。

キャベツの一種で、抗がん作用が高いとされるアブラナ科野菜の一つです。ビタミン C とカロテンが豊富で、食物繊維も比較的多く含まれます。さらに、抗酸化作用や解毒作用、アレルギー症状を抑える効果があるスルフォラファンも含んでいます。スルフォラファンは熱に強く、よく噛んで細胞を壊すことで吸収率が高まります。



## ●ブロッコリーと鮭の蒸し煮

材料（2人分）

ブロッコリー	1 株	
甘塩鮭の切り身	2 切れ	
A	白練り胡麻	小さじ 1
	マヨネーズ	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	はちみつ	小さじ 1
	酒	大さじ 1



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②甘塩鮭は骨をよけながら、一切れを 3~4 等分のそぎ切りにする。
- ③②をバットに入れ、酒を振ってかるくもみ込み、5 分おく。
- ④A を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに①を入れ、上に③を重ねないように並べる。
- ⑥湯大さじ 2 を加え、ふたをして強火にかけ、30 秒ほど熱する。
- ⑦弱めの中火にして、さらに 4 分ほど蒸し煮する。
- ⑧かるく汁気を切って器に盛り、④をかける。

④は市販の  
胡麻ドレッシング  
でもOK!

水ではなく湯を加えることが、  
短時間でむらなく火を通すポイント☆

## ●ブロッコリーの茎のザーサイ風

材料（2人分）

ブロッコリーの茎	1 株分	
A	ごま油	小さじ 1
	にんにくチューブ	1cm
	唐辛子（小口切り）	適量
	塩こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーの茎は薄切りにする。
- ②フライパンに A を入れて火にかけ、①を加えて中火で炒める。
- ③塩こしょうで味付けする。

茎も無駄なく活用♪

## ●ブロッコリーの味噌漬

材料（2人分）

ブロッコリー	1 株	
A	味噌	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	だし汁	大さじ 3



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②耐熱容器に入れ、レンジで 4~5 分加熱する。
- ③A を混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れて漬け込み、味を染み込ませる。