



かぶときのこのベーコンチーズ炒め

材料(4人分)

小かぶ(葉を含む) …… 小さめ4個
 しめじ …… 40g
 まいたけ …… 40g
 ベーコン …… 20g(1枚)
 ピザ用チーズ …… 20g(1枚)
 オリーブ油 …… 大さじ2
 にんにく …… 1/2かけ
 塩 …… 小さじ1/5
 粗びき黒こしょう …… 少々
 (普通のこしょうでもOK)

つくり方

- ① かぶは葉を切り落とし、皮付きのまま一口大の乱切り、葉は1～2cmの長さ、しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらかぶ・かぶの葉・しめじ・まいたけ・ベーコンを入れて中火で炒め、全体に油がなじんできたら、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ かぶの葉に火が通ったらチーズを加え、混ぜながら溶かす。
- ④ チーズが溶けたら火をとめ、粗びき黒こしょうをふり、器に盛りつける。

かぶの旬は春と秋の2回です。「秋もの」と呼ばれるかぶの旬は10月～12月で甘みのある味わいを楽しむことができます。

かぶは根と葉で栄養成分が違い、根の部分はビタミンCや分解酵素アミラーゼが含まれ、胃もたれの不快感を解消するなど整腸作用に優れています。

葉は緑黄色野菜に分類され、β-カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンやビタミンCは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。

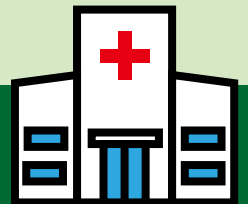


1人分 エネルギー114kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

コロナ禍のがん検診

諏訪中央病院 外科医長 近藤 優



皆さん、今年がん検診は受けましたか？

本邦での病気による死因の第1位は悪性新生物(がん)で、1981年以降ずっとトップです。悪性新生物の死亡数は年間30万人以上であり、コロナ死亡数とは比べものにならないほど多数です。

がんを治すには、早期発見・早期治療が何より重要であり、定期的のがん検診を受ける必要があります。しかし本邦の検診受診率は低く、たとえば乳がんや子宮頸がん検診においては、欧米の受診率が70～80%に対し日本では50%にも満たない状況です。検診未受診により見逃されたがんは年間約1.4万人とも言われています。

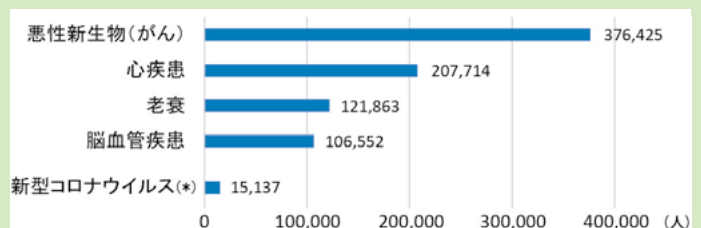
これが新型コロナウイルス感染症の影響で昨年のがん検診受診者数は全国的に激減し、見逃されたがんがさらに増えたと考えられます。

昨年胃や大腸のがん検診受診数は日本対がん協会によると、前年より約3割減であったことが分かりました。緊急事態宣言が発令された2019年4月には前年月と比べて約85%減、5月では93%減と特に少なくなりましたが、宣言解除後は徐々に受診者数は戻りました。減少幅やそれぞれのがんの発見率から推計すると、昨年がん未発見数は約1,000～2,100人増えたといわれています。また、がんは他疾患の治療中に偶然見つかることも多いので、新型コロナ拡大による受診控えがあったとするとがん未発見数はさらに多いと考えられます。

当院ではコロナ流行地でなかったこともあり、がん検診の受診率の低下はさほどおきていませんが、もともと都市部と比べると進行がんで見つかる割合が多い地域です。

今秋には当院検診センターでも大腸がんの早期発見に寄与する大腸CTの導入が決まっています。

自動車も2年に一度車検に出しますよね？人間も定期的な検査は必要です。がんは短期間に進行する可能性があります。コロナ禍が長く中受診を控えたい気持ちはわかりますが、がん検診を受けていない人は近日中に必ず受けましょう。がんは早期発見・早期治療すれば完治できる病気です。



日本での死因別死亡者数(2019年)(厚生省データより作成)
 ※新型コロナは2020年2月13日～2021年7月29日の総数