



## れんこんとたらこのごはん

### 【材料(2人分)】

ごはん……………2人分  
水煮れんこん……………50g  
たらこ……………30g  
枝豆(さやつき冷凍) ……15g  
ホールコーン……………20g  
ごま油……………小さじ1/2

④ うすくちしょうゆ…小さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
⑤ コンソメ……………小さじ1/2弱  
マヨネーズ……………大さじ1

### 【つくり方】

- ① れんこんは、うすくスライスする。
- ② たらこは、薄皮を取り除いておく。
- ③ 枝豆は、さやからはずしておく。
- ④ れんこんとコーンをゴマ油でいためる。
- ⑤ ④に②のたらこを入れ炒める。
- ⑥ ⑤に④の調味料で味付けし、枝豆を混ぜる。
- ⑦ ⑥をごはんに混ぜて出来上がり。

レンコンの甘みと食感、たらこの塩気、コーンの甘み、シンプルなのに様々な味を楽しめるご飯です。うっすらピンク色のかわいいご飯です。

動画でも作り方を  
配信しています！



1人分エネルギー451kcal 食塩相当量1.3g  
(ごはん200gの場合)

### 病院コラム 医療の現場から

## 大腸CT ～一番多い大腸がんを早期に発見するために～

諏訪中央病院 外科部長 近藤 優



大腸がんは、本邦で最も罹患率の高いがんとなりました。早期発見するために大腸がん検診としては便潜血検査が一般的に行われていますが、大腸がん検診の受診率は30～40%程度と低率です。また検査が陽性の場合は精密検査として大腸内視鏡検査が推奨されていますが、精密検査の受診率も低いことが問題となっています。理由の一つとして内視鏡検査は前処置が大変、検査がづらいなど検査自体の負担と不安があげられます。

そこで登場したのが大腸CT検査です。大腸CT検査は、大腸内視鏡検査や注腸造影検査に類似した画像を作ることができ、大腸がんやポリープなどの大腸疾患を診断することが可能です。その精度も6mm以上の隆起性病変であれば大腸内視鏡検査に劣らないと言われています。大腸CT検査は前日に検査食と一緒に少量のバリウム製剤と少量の下剤の内服で検査が可能となりました。検査当日は、肛門から細いチューブを挿入、炭酸ガスを注入して大腸を十分に膨らませ2回のCT撮影を行って15分ほどで終了となります。

このように大腸CT検査は、大腸内視鏡検査と比較して前処置も簡単で検査も短時間で苦痛が少ない検査です。もちろん大腸CT検査で病変が発見された場合には、大腸内視鏡検査が必要となりますが、まずは病変があるかないかを確認することが一番大切です。アメリカでは大腸CT検査は、大腸内視鏡検査と同様に、大腸癌・腺腫に対する検診に有用とされており、ヨーロッパでは大腸内視鏡検査の代替検査として認められています。

本年度の大腸肛門病学会の教育講演では、本邦でも今後は対策型大腸がん検診の精検方法に大腸CTが導入される方向と言われており、保険診療となればさらに受けやすくなると思います。

「大腸内視鏡検査はちょっと」と抵抗のある方はまずは大腸CT検査を受けてみてはどうでしょうか。