



キムチスープ

【材料(2人分)】

長ねぎ……………20g	④ 中華スープ… 小さじ1弱 塩……………ミニスプーン1/2 みりん……………小さじ1/2
マロニー……………14g	
油…………… 小さじ1/2	
豚小間肉……………20g	
水…………… 300cc	
キムチ……………40g	

動画でも作り方を
配信しています



【作り方】

- ① 長ねぎは薄く輪切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、マロニーを5分茹で冷ましておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらキムチを加え④の調味料で味を調える。
- ⑤ マロニーを加え、最後に長ねぎを入れてできあがり。

白菜が安い時期は、キムチの代わりに白菜と豆板醤を入れても美味しいです。キムチの辛味と酸味、豚肉のうまみがおいしいスープです。お好みの野菜やきのこ類をプラスして、具だくさんスープにするのもおすすめです。

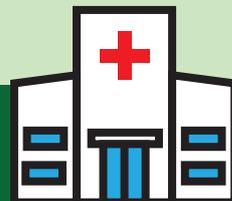


1人分エネルギー61kcal 食塩相当量1.1g

病院コラム 医療の現場から

飲酒とがんのリスクについて

諏訪中央病院 外科部長 近藤 優



皆さん、年末年始にお酒を飲む機会が多かったと思います。

「酒は百薬の長」という中国古代の史書「漢書」に記されている言葉は、アルコール愛好家たちに都合のいい言葉として使われてきました。実際には、「過ぎたるは百薬の長ならず」と続いている部分もあり、また「酒は百薬の長」という言葉は中国の皇帝王莽が国民から酒税をたくさん取るために広めたキャッチフレーズだったこともあまり知られていません。

アルコールは健康にはいいのでしょうか、悪いのでしょうか。またどのくらいなら大丈夫なのでしょうか。

昨年11月、日本で初となる「飲酒ガイドライン」について作成検討会が開かれました。アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としており、会議でも飲酒量をできるだけ少なくすることが重要と指摘されています。また適切な飲酒量の指標として「純アルコール量」を一般に広めようとしています。純アルコール量は飲酒量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコール比重)で表すことができます。たとえばビール500ml(5%)の場合は500×0.05×0.8=20gで純アルコール量は20gとなります。最近では缶ビールなどにも純アルコール量をグラム単位で表示されてきています。

飲酒ガイドラインには飲酒量(純アルコール量)と疾病別リスクが記載されており、特記すべきことは12項目のうち8項目が「がん」についてのリスクです。現在罹患率が一番多い大腸がんがいますと、男女ともに純アルコール量を週に150g以上摂取した場合にリスクが上がることとなります。また男性では胃がん、食道がんに関しては量に関係なく少しの飲酒でもリスクが上がるということが重要なこととなります。心当たりのある方は今年ががん検診を受けましょう。

疾病別リスクと飲酒量(純アルコール量)

	疾病名	男性	女性
1	脳出血	週150g	少しでも
2	脳梗塞	週300g	週75g
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
4	高血圧	少しでも	少しでも
5	胃がん	少しでも	週150g
6	肺がん(喫煙者)	週300g	-
7	肺がん(非喫煙者)	関連なし	-
8	大腸がん	週150g	週150g
9	食道がん	少しでも	-
10	肝がん	週450g	週150g
11	前立腺がん(進行がん)	週150g	-
12	乳がん	-	週100g