



野菜の梅肉和え

【材料(大人4人分)】

キャベツ …… 80g 梅肉 …… 小さじ1
大根 …… 120g しょうゆ …… 小さじ1
人参 …… 20g かつお節 …… 2g
小松菜 …… 20g

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー35kcal 食塩相当量0.7g

【つくり方】

- ①キャベツは短冊切り、大根と人参はいちょう切りにする。
- ②小松菜は3cmに切る。
- ③切った野菜を熱湯でサッとゆで、冷水にとり水気を絞る。
- ④梅肉としょうゆを合わせて③の野菜を加え、かつお節を加える。

【調理のポイント】

梅肉の味を見て、しょうゆの量は加減しましょう。

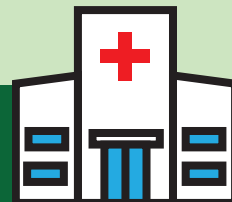
ちょっとしたアレンジもできます！

- 白菜、ほうれん草など季節の野菜を使うのもおすすめです。
- きのかや水で戻した角寒天を入れると食物繊維が豊富になります。
- かまぼこや鶏ささみ(ゆでてほぐす)を入れるとボリュームがアップします。

病院コラム 医療の現場から

日本は世界一の長寿国 人生100年時代と言われていますが…

諏訪中央病院 外科部長 飛田 浩輔



ご存じですか？日本では死因の第一位がんで毎年100万人ががんと診断され、37万人ががんで死亡しています。男性の4人に1人、女性も6人に1人ががんで亡くなる計算です。

がんで亡くなった37万人のうち19万人はがん検診が推奨されている5大がん(肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん)です。医学は進歩し、怖いと言われていたがんも早期発見できれば治る時代です。

図1は、がんで死亡する方の臓器別最新ランキングです。膵臓がん、肝臓がんを除くランキング上位のがんは、すべてがん検診の対象ばかりです。がん治療は進歩したはずなのに、なぜ、がんで亡くなる方が減らないのか？

それは、がん検診を受けずに、知らず知らずに進行がんになって発見されるからです。図2は、諏訪中央病院で近年増加傾向の大腸がん手術症例について過去10年間のステージ(進行度)を示したものです。ステージ3(リンパ節転移あり)は34%、他臓器転移のあるステージ4症例が14%と、進行がんが多いのは、残念ながらがん検診未受診者が多いことが影響していると考えられます。体に優しい腹腔鏡を用いた手術、最新最善の補助化学療法を実施しており、早期がんと言われるステージ1,2まではほとんどの患者さんは治る一方、ステージ3,4計48%の進行がんの場合では再発、死亡をゼロにすることはできません。どんな新薬でも、名医・失敗しない外科医でも進行がんすべては治せないのです。高齢になりより発症率が増えるがん。がん検診を積極的に受けていただきたい！早期発見できれば、がんは治るのです。健康長生きを目指しましょう！

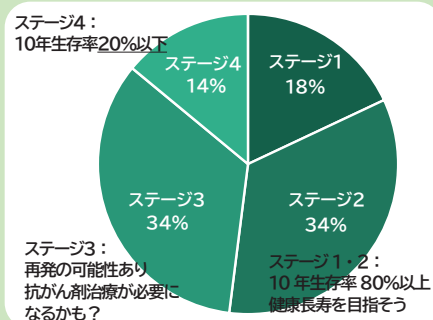
茅野市民の健康長寿を目指して、今年もいろいろながん検診推進を進めて参ります。ご協力ください！

図1 がん死因臓器別

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

出展：国立がん研究センターがん情報サービス

図2 諏訪中央病院大腸がん手術症例進行度ステージ別
2014年～2024年



過去10年のデータ：検診で発見された症例はすべてステージ1,2だった！がん検診を受けよう！