

ひらた新聞

Vol. 17
2004.1.15号

大腸がんのメカニズムと予防

日本人とハワイに移住した日本人(日系一世)は、日系一世の方が大腸がんになる割合が高い。これは、**食事**が肉や脂肪の多い欧米食になったことが原因だとか…。肉類を食べると、体内で消化させる過程でニトロソアミンという発ガン性物質が発生する。また、脂肪を摂ると肝臓から腸内に胆汁酸という物質が分泌され、二次胆汁酸という物質に変化する。大腸がんの場合、ニトロソアミンという発ガン物質が主犯、二次胆汁酸が共犯。共犯の二次胆汁酸が大腸の壁を傷つけ、主犯のニトロソアミンが直接攻撃を仕掛けるというわけ。この他にも、脂肪の摂りすぎによって、大腸の中で活性酸素(体をさびさせる物質)と同じ性質を持つ過酸化脂質が発生して大腸の壁を傷つけるという説もある。

大腸がんを防ぐには、肉を摂りすぎないこと。そして、野菜を沢山摂取する必要がある。ビタミンCやカロチンが摂取できるし、食物繊維を摂ることで便通が良くなり、主犯のニトロソアミンが腸内にいる時間を短くすることができる。また、運動も便秘解消の手段でもある。

★ 肉食、脂肪を控え、野菜を摂って運動すること…これが大腸がんの予防法★



レシピ・ガンに克つ!

♪キャベツとコンビーフの春巻き♪

【材料】キャベツ240g コンビーフ240g カッテージチーズ160g 黒コショウ適量 春巻きの皮12枚

【作り方】

- ①千切りをしたキャベツに塩をふり、手で揉む
- ②春巻きの皮にキャベツ、コンビーフ、カッテージチーズの順に置いて巻き上げる(このとき中に空気がなるべく入らないように)
- ③水溶き片栗粉で皮に「のり」をする
- ④180℃の油でこんがり揚げる(2分くらい)

キャベツは
ビタミンCが
多く含まれています。



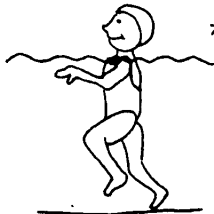
★point: ビタミンCと食物繊維が摂れるヨ(^-^)

Let's
cooking



水中歩行や

ウォーキングなど…。



お正月太りしていませんか？
春もすぐそこです！
美味しい野菜を食べて、さあ、体を動かしましょう～！

食べたり飲んだりする機会の多かった年末年始…、ちょっと体重増加したという方も少なくないのでは…。食事に野菜たっぷりのおみそ汁を加えてみてはいかがでしょうか？おなか一杯になりますし、体もポカポカ温まりますよ。カボスを落とすとビタミンCも摂れてお肌にもいいですよ(^-^)

体に無理なく
適度に
運動をしましょう。

定期的な検査をお勧め致します

定期的に全身をチェックすることは健康管理のために必要です。当医院では病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。皆様の健康の維持・増進のお手伝いできれば幸いです。お気軽にご相談ください。

当医院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。

★詳しくはスタッフまで★

お知らせ

…整形外科診療日…

1/15(木) 1/31(土)
いずれも15時半～です

★ヘリカルCT検査予定日★

2月24日(火)

9時～です

詳しくはスタッフまで

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時～18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: 24時間対応しています