

9月は『がん制圧月間』です。現在、2人に1人は何らかのがんにかかると言われ、日本人の死因第1位でもあります。がんは恐ろしい病気と思われていますが、定期的ながん検診の受診や望ましい生活習慣・食習慣の実践により予防に努めることができます。今回は、がん予防に効果が高いとされる食材を使ったレシピをご紹介します。

健康 レシピ

Presented by
町管理栄養士

「がん予防レシピ」

大豆の和風ピラフ



キャベツの生姜浸し



大豆の和風ピラフ

【材料】 6人分

米	3合
ゆで大豆	60g
ベーコン	50g
玉ねぎ	100g
こんぶ	5g
にんじん	20g
グリーンピース缶	10g
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	1g
バター	10g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	359Kcal
塩分	1.1g

【作り方】

- ① 米は軽くといでザルに上げておく。
- ② ベーコン、玉ねぎは1cm角、にんじんは5mm角に切る。昆布は水で戻し1cm角に切る。戻し汁は取っておく。
- ③ 炊飯器に①を入れる。Aと昆布の戻し汁、水を合わせて、普通より少なめの水加減にする。
- ④ ②とゆで大豆を③に加えて軽く混ぜ、バターを上のにのせて30分ほど浸水させてから普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったらグリーンピースを加えて蒸らし、器に盛る。

ポイント

バターやベーコンでやさしい風味がするピラフです。具材を大豆の大きさにそろえて切ると、食べやすく見栄えもよくなります。

キャベツの生姜浸し

【材料】 4人分

キャベツ	480g
おろし生姜	小さじ2
削りがつお	2g
しょうゆ	小さじ4

栄養成分(1人分)	
エネルギー	35Kcal
塩分	0.9g

【作り方】

- ① キャベツは沸騰したお湯でかために茹でて水にとり、水けをきってざくざくと切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。

ポイント

おろし生姜のさっぱりとした味わいがする一品です。

●がん予防の食習慣とは

- 1 食事は偏らずバランス良く
- 2 塩辛い食品は控えめに
- 3 野菜や果物は豊富に
- 4 焦げた食品は控える
- 5 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- 6 お酒は適量を守る
- 7 禁煙を試みる

●がん予防に効果が高いとされる食材

キャベツ、大豆、生姜、にんにくにんじん、セロリなど

※アメリカ国立がん研究センターでは、がん予防効果のある食品を約40種類ピックアップして、デザイナーズフーズピラミッドを作成しました。上位にある食品ほどがん予防の効果が高いと考えられています。



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

認知症123

認知症456(すごろく)

を作成しました！

町では、認知症の方をできるだけ早く支援することで、認知症になっても自宅で暮らし続けられるよう、茨城町『認知症ケアパス※』として、茨城町版の「認知症123」「認知症456(すごろく)」を作成しました。

「認知症初期集中支援チーム」を設置しました

認知症初期集中支援チームは、専門医と専門職がチームとなって、認知症の方やそのご家族への早期対応に向けて相談やサポートを行います。

▶内容

認知症またはその疑いがある方の自宅を訪問し、認知機能の低下により、ご本人やご家族が困っていることなどを確認し、医療や介護につなげていくために集中的な支援をします。

▶対象

40歳以上で、自宅で生活している認知症の方やその疑いがある方で次の①から③のいずれかに該当する方

- ①認知症の診断を受けていないまたは治療を中断している。
- ②医療サービスや介護サービスなどを利用していない。
- ③医療や介護サービスを利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応してよいか悩み困っている。

▶費用 無料

【相談・問合せ先】茨城町地域包括支援センター ☎ 029-292-8577



A4 全8ページ

「認知症456(すごろく)」

認知症の進行に応じた症状とともに「体操の時間」「脳トレ」などをマス目に配置し、体や頭を働かせて楽しみながら認知症を学べます。また、うら面では、認知症の人への声掛けの仕方や利用できるサービスなどを紹介しています。



※認知症ケアパスとは、認知症を発症した時から、生活機能障害の進行に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければいいのかを予め標準的に決めておくこと。

- ◆「認知症123」は長寿福祉課、茨城町地域包括支援センターで配布しています。
- ◆「認知症456(すごろく)」をやってみたいという団体は、茨城町地域包括支援センターへお問い合わせください。
- ◆町ホームページにも掲載しています。

【問合せ先】長寿福祉課 ☎ 029-291-8407 (直通)
茨城町地域包括支援センター ☎ 029-292-8577