

●胃がん予防

日本人の死因の大きな原因である悪性腫瘍（1位Ⅱ悪性腫瘍、2位Ⅱ心疾患、3位Ⅱ脳血管障害）。大腸がんや肺がんの増加の一方、胃がんは年々減少してきていますが、依然として大きな死因の一つとなっています。

最近では、胃がん検診の普及などに伴い、早期に発見される胃がんが増えており、内視鏡的治療で完治できる胃がんも多く、外科治療、化学療法の発達で以前ほど怖い病気というイメージはないかもしれません。しかし予防できるならそれが一番でしょう。

胃がんに関してはその大きな原因はヘリコバクタ・ピロリという細菌感染がもたることが世界的にも認められており、この菌の感染が全くない人での胃がん発生はほとんど無いことはよく知られています。この菌の感染率は日本の高齢者（60代以上）では7〜8割と高率ですが、

それより若い年代では感染率が低下してきています（10代、20代では2割程度）。

このため自然経過でも胃がんの発生率は将来的には減少してくることで予想されています。すでに感染している人でも除菌が成功すれば、胃がんの発生率は減少し、また親子間での感染が断ち切られれば将来的には胃がん自体が非常に珍しいがんになってくることが期待されています。

このようなことを背景に、平成25年2月下旬より萎縮を伴う慢性胃炎に対してこの細菌を除菌する治療が、健康保険で認められるようになりました。内視鏡検査、感染の証明が必須の条件ではありますが、子宮頸がんの予防ワクチンとともに、がんの予防へ一歩踏み出しました。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！

「岩国産」でプラス一皿！

スープカレー

材料（4人分）

- | | |
|----------------|--------------|
| 豚ひき肉…150g | ・サラダ油…小さじ1 |
| ・玉ネギ…1/4個 | ・サラダ油…大さじ1 |
| ・パン粉…大さじ3 | ・水…1・1/2カップ |
| A 牛乳…小さじ2 | ・固形スープ…1個 |
| ・片栗粉…小さじ1 | ・ミニトマト…8個 |
| ・塩・こしょう…少々 | ・牛乳…1・1/2カップ |
| ・玉ネギ…1/2個 | ・塩・こしょう…少々 |
| ・ニンジン…1/4個 | ・トマトケチャップ |
| B ジャガイモ…1個 | …大さじ1 |
| ・カレー粉…小さじ1・1/2 | ・パセリ…適量 |

●エネルギー 259kcal/人 ●塩分 1.4g/人

作り方

- ①材料を切る（Aの玉ネギ＝みじん切り、Bの玉ネギ＝1cm幅のくし形、ニンジン・ジャガイモ＝皮をむき2cm角、ミニトマト＝洗ってヘタをとる、パセリ＝みじん切り）。
- ②ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、一口大に丸める（一人分3個）。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、②を転がしながら焼き色をつける。後から煮込むので、中

まで火が通っていなくてよい。

- ④鍋にサラダ油大さじ1を熱し、Bを入れて炒める。
- ⑤④に水、固形スープ、③を加えて煮込む。
- ⑥材料が軟らかくなったら、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。最後に塩・こしょう、トマトケチャップで味を調える。器に盛り、刻んだパセリを散らす。

★ひとことポイント★

野菜も取れ、子どもも喜ぶ優しい味の一品です。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会