

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
平成27年12月14日  
《第76号》



老人保健施設もえぎ  
施設長 下山 丈人

## 加工肉の発がん騒動で思うこと

平成27年10月26日に世界保健機関（WHO）の専門組織が、ベーコンやハムなどの加工肉を食べると大腸癌の発生率が上昇すると発表した。50gの加工肉（ソーセージ2～3本、ハム3～4枚程度）を毎日食べると大腸癌の発症率が最大18%上昇するというもので、一時期、ソーセージやハムなどを食べてはいけないのか、お歳暮でハムの詰め合わせは贈りにくいなどとテレビのワイドショーを中心に騒いでいたが、WHOも食べてはいけないなどとは言ってはいないと弁明に追われている。私は、大学院時代には病理学教室でネズミなどの動物に化学物質を用いて癌を発症させる化学発癌の研究にいそんでいたが、以前から肉類の摂取が大腸癌の発症率を上昇させることは周知の事実であり、今さらといった感がある。イギリスの大腸癌の発症率は5.6%と言われており、そこから

発癌率が18%増加したとしても6.6%にしかならず、発症率が低いために18%増加という数字はそれほど大きな数字ではないのであるが、『発がん性がある＝食べてはいけない』ということが一人歩きして騒動を大きくしている。現在、発がん性物質を含む食品は、塩漬食品（ニトロソアミン）や、燻製（ベンゾピレン）、ポテトチップスなどの揚げ物（ベンゾピレンやアクリルアミド）など数多く知られており、自然界でもワラビにプタキロサイドという発がん性物質が含まれるなど、発がん性が疑われる食品は数多く存在しているのである。それらを食べてはいけないと言えど何を食べて生きていけばよいのかということになるし、今、安全と思われている食品も将来、発がん性物質が含まれていたということにならないとも限らない。どのような食品も体に対してメリットと何らかのデメリットがあると考えられるため、様々な情報に惑わされずに、限られた食品のみを食べることなく、多種の食品を均等にバランスよく食べることが肝要であると考えます。ただし、ピーナッツなどのカビに含まれるアフラトキシン（肝細胞癌を発症させる）などの強い発がん性物質の摂取は危険であるため、少なくとも場末のお客がほとんど来ない様なバーに通い続けて、そこで出されたカビが生えてそうな古いピーナッツを食べ続けることは避けなければならない。

### 「達人が一番」

老人保健施設もえぎ

看介護師長  
片山とみ子

今は亡き祖母が、常々口にしていた言葉がある。それは「達人が一番、長者は二番」である。いくらかお金があっても、心や体が健康でなければつまらないということのようだ。テレビや新聞・雑誌には健康がさげすまれる、さまざま報道がされている。「○○を食べれば○○にならない」「ダイエットには○○が効果がある」など。影響を受けやすい

私はちょっと試してみようかと思うが、実際には行ったことはない。しかし、人間ドックで血液の値の異常を指摘された。何とかしなければと一年発起し、間食をやめ、野菜を多く摂るようにした。いろいろな誘惑に耐えて、数か月頑張ったところ血液の値が順調に下がりました。体重も数キロ減らすことができました。そのため、身体が軽くなり気分も良い。この状態を維持しつつ、頑張っている自分に時々褒美をあげながら、健康で暮らせるように気を使っています。

## 朝食をしっかり食べていますか？

寒い季節になりました。眠さに寒さが加わって少しでも長く布団の中に居たい朝。時間がない、と朝食を抜いていませんか？気温が下がる季節だからこそ、朝食をとり体の中から温めましょう。朝食をとることで免疫力を高め、体を目覚めさせ元気に活動することができます。活動のエネルギー源になる炭水化物や体のウォーミングアップに必要なタンパク質、細かい調整をしてくれるビタミンや夜の間に不足している水分など、朝は必要なものや不足しているものがたくさんあるのでバランスよく食べることも大切です。

普段朝食をとらない方は、突然朝食を食べるのはなかなか難しいと思います。そんな時はまず、おにぎり1個、牛乳1本、バナナ1本等から始めてみてはいかがでしょうか？また野菜スープやポタージュは野菜の栄養をまるごととれるため、おすすめです。風邪やインフルエンザが流行るこれからの時期は、ビタミン・ミネラルも大切です。野菜や果物を上手にとり入れられると良いですね。

これから益々寒くなるこの時期。朝食を食べて、寒い季節のりきりしましょう。

栄養士 吉越 真実

病院給食（集団調理）は、時代とともに大きく変革を遂げてきました。八十年代から最新の調理技術・機器が発展し導入されていますが、当院では従来からとられている集団調理の基本であるクックサーブ方式

### 栄養科からこんにちは

調理師 畔上 稔男

アからは外れています。機器を含め施設としては二十七年を過ぎていますが、そんな中、工夫に工夫を重ね多忙な日常業務をこなしながら課題毎にチームを作り課題解決の取り組みも続けています。病院給食は治療の一環で点滴よりご飯ということばもありません。安全で美味しい食事の提供に向け日々の努力は続きます。

## 季節の料理

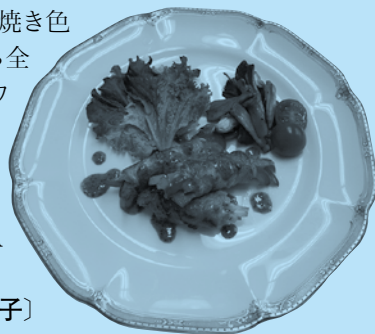
### 「ピーマンとセロリの牛肉ロール ～マスタード醤油ソースかけ～」

〈材料〉

- ・ピーマン …………… 2個 (60g)
- ・赤ピーマン …………… 半分 (70g)
- ・セロリ（茎のみ） …… 1本 (100g)
- ・牛肉スライス（切り落とし） 300g
- ・塩／こしょう ……………各少々
- ・油 ……………大さじ1
- ・白ワイン（または酒） ……大さじ2
- ・粒マスタード ……………大さじ3
- ・醤油 ……………大さじ2

〈作り方〉

- ① ピーマン、赤ピーマンは縦に切りヘタと種を取って、細切り（縦方向）にする。セロリはピーマンの長さに合わせた細切りにする。
- ② 牛肉を広げ、軽く塩・こしょうをふる。①のピーマンと赤ピーマンのミックスを6等分にし、肉の手前にのせ、ピーマンを芯にして肉を巻く。同じようにセロリを芯にしたものを巻く。ピーマンとセロリの肉巻きを各6個ずつ作る。
- ③ フライパンに油を熱し②の巻き終わりを下にして並べる。肉に焼き色が付いたら転がしながら全体に焼き色を付け、白ワインをふり、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 肉に火が通ったら皿に盛りつけ、混ぜ合わせたAをかけたら完成。



〔調理師 清水 孝子〕

～編集後記～

いよいよ冬本番ですね。バランスよく食べて体調を崩さないように注意しましょう。

栄養科一同