

肥料

農薬



燃料

電気

## 野菜の生産投入エネルギー量は？

野菜を生産するために必要なエネルギーを生産投入エネルギーといいます。

野菜を生産するためには電気や燃料、肥料、農薬等多くのエネルギーが必要なのですが、露地栽培の場合とハウス栽培の場合とでは大きな違いがあることをご存じでしょうか？

例えばきゅうり。

旬の時期の露地栽培（夏秋どり）の生産に要するエネルギー量は1kg当たり996kcalですが、旬の時期でないハウス栽培（ハウス加温、冬春どり）の生産に要するエネルギー量は5,054kcal。旬のもの5倍以上のエネルギー量を必要とします。

## 健康は食から

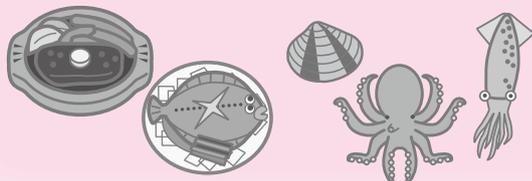
### メタボに要注意！ カロリー控えめの調理法

#### 素材選びに注意！

豚肉や牛肉はヒレやモモなど、脂身の少ない部位を選ぶと大幅にカロリーダウンが出来ます。

ひき肉やバラ肉、ベーコンは脂肪分が多いので使用量に注意しましょう。

魚は淡泊な白身がお勧めです。イカやタコ、貝類は低脂肪で良質のたんぱく質が豊富な食材です。



#### 油は少なく！

揚げ物の油の吸収率は、低い順から、素揚げ（3～6%）、唐揚げ（6～8%）、フライ（10～20%）、天ぷら（15～25%）となります。衣の量が増えると、それに従い油を多く吸収することになるので、衣は出来るだけ薄くしましょう。

また、炒め物は短時間で調理し、余分な油が材料にしみ込む前に仕上げるのがコツです。火の通りにくい物は、小さめに切ったり下ゆでしたりしておく、少量の油でもおいしく仕上がります。

またフッ素樹脂加工のフライパンを使うと油の使用量を減らすことが出来ます。肉などを焼いている間に出てきた余分な油は、ペーパータオルなどで吸い取るようにしましょう。

## 健康アドバイス

### 「血便が出たら」

常陸大宮済生会病院 内科・消化器科  
中塚 俊博先生

排便後にトイレを見てびっくり…便に血が…。

この場合、明らかに血液と確認出来る状態なので大変驚くと思いますが、腹痛やその他の症状のない場合、多くの場合、大きな心配はいりません。しかし、そのまま放置してしまうのもよくありません。

血便は、単に「痔だろう…」と自己判断せず、検査を受けて血便の原因を突き止める必要があります。まずは慌てず、血便をよく観察してみてください。出血の量や回数などが観察するうえで重要になってきます。それらをよく観察して、早めに医療機関を受診しましょう。もし、付随する症状（発熱、腹痛、下痢など）がある場合は、一度救急外来に問い合わせるとよいでしょう。

血便の原因に多いのは、切れ痔や大腸ポリープがある場合です。血液が出て更に腹痛や下痢症状、発熱を併発していれば、感染性腸炎や炎症性腸疾患などが原因の血便である可能性も否定できません。その他、血便が出る原因にウイルス性のものや抗生物質投与による副作用、憩室出血、虚血性腸炎による出血なども比較的にみられます。

全く症状が無い場合でも、大腸のポリープやがんがある場合もあるので、大腸の内視鏡検査をおすすめします。大腸がんはゆっくり進行していく場合が多く、早期に発見できれば、内視鏡的な加療で治癒を見込める場合もあります。

大腸内視鏡検査を治療も含めて行っている医療機関はそれほど多くはなく、当院では地域の皆さんに貢献できればと考えています。症状のある方は是非一度ご相談ください。