

二酸化炭素削減に向けた6つのチャレンジ

温室効果ガス排出量を25%削減するために生まれた「チャレンジ25キャンペーン」。このキャンペーンでは、会社や家庭で実践できる二酸化炭素削減に向けた具体的な行動を「6つのチャレンジ」として提案しています。



チャレンジ1 エコな生活スタイルを選択しよう

蛇口をこまめに閉めたり、照明のスイッチオフを心掛けたり、マイバッグ、マイボトルの持ち歩き、エコドライブ（4月号に掲載）の実践等日常生活の中で出来ることがたくさんあります。



チャレンジ2 省エネ製品を選択しよう

テレビやエアコン等を買替える時に省エネタイプを選ぶことで、電気代も二酸化炭素排出量も大幅に抑えられます

チャレンジ3 自然エネルギーを選択しよう

新築・リフォーム時に「太陽光発電」導入の検討をしてみたいかがですか？二酸化炭素排出のない太陽や風や水の力を利用することは、温暖化を止める方法の一つです。

◎チャレンジ4、5、6は10月号に掲載します。

健康は食から

お米を食べよう



お米を主食として位置づけたのは弥生人です。弥生人は米から作った酒を神への供え物として重んじました。そして、弥生時代に水田が開発され、その結果生産量が上がり主食となったようです。

お米は主に力や体温のもとになる食品で、糖質、タンパク質、脂肪が含まれている栄養価の高い食品です。ご飯のおいしい季節。今夜は栗ご飯にしてみたいかがですか？

栗ご飯 4人分

米 : 2合
 干し椎茸 : 2枚
 むき栗 : 120g
 人参 : 1/2本
 油揚げ : 1枚
 鶏肉 : 50g
 油 : 適宜
 A { 砂糖 : 大さじ1と小さじ1
 しょうゆ : 大さじ1と小さじ1
 みりん : 大さじ1と小さじ1

●作り方

- ①ご飯はやや硬めに炊く
- ②干し椎茸は水で戻して千切りにし、人参と油揚げも千切りにする。
- ③鶏肉は細かく切る
- ④油で鶏肉と人参を炒め、干し椎茸とむき栗、干し椎茸の戻し汁を入れて煮込む。
- ⑤栗に火が通ったらAを入れ、汁けがなくなるまで煮込む
- ⑥炊きあがったご飯によく混ぜ合わせる。



健康アドバイス

「胃がんについて」

常陸大宮済生会病院

外科・消化器科部長 横山

卓先生

胃にはいろいろな食べ物が入り込み、一番内側の粘膜がいろいろな刺激にあいます。これらの刺激が胃がんと強く関係します。

リスク要因としては、まず喫煙があります。他に、リスク要因となっている可能性が高いと思われるのは、食塩の多い食品の摂取であるといわれています。

胃がんにかかる人は40歳以降に多くなり、2004年にがんで亡くなった方の数で見ると、男性は第2位、女性は第1位が、胃がんです。胃がんは粘膜から発生するので、早期に診断することも可能です。早い段階であれば治せる病気になっています。

胃がんは、「胃が痛い、食後にもたれる」などの症状が出ることもありますが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないのが特徴です。症状がなくても男女ともに、40歳以上は年に1回、胃がん検診を受けましょう。また、体に何か症状がある場合には検診を待たずに病院を受診し、診察を受けるように心がけましょう。

がん予防のための生活のヒントを12のポイントにまとめた「がんを防ぐための12カ条」((財)がん研究振興財団 <http://www.fpcr.or.jp/> HOME→刊行物)があります。例えば、バランスのとれた食生活、塩辛い食品は控えめに、たばこは吸わない、ピロリ菌の感染予防と治療、定期的ながん検診、体の異常に気がついたらすぐに相談等、正しいがん情報とがんの性質の理解をうたっています。これらは、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法ではありません。がんのリスクをできるだけ低く抑えることを目標にしています。毎日の生活の中で不健康な偏りがないかどうかをチェックしてみましょう。