



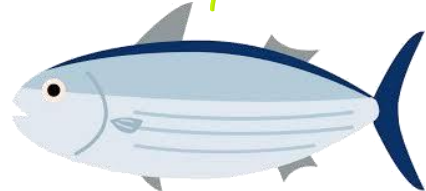
旬を味わいましょう



カツオ

鰹

「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」山口 素堂
この旬は鎌倉の光明寺で詠まれたといわれています。
カツオの旬は初緑の頃の「のぼり鰹」の時期と北を廻って脂が乗っている頃の「戻り鰹」の2つの時期があります。



のぼり鰹は「初鰹」とも呼ばれ、その味わいはたんぱく質が多く脂肪分が少ないので、ややあっさりしています。

よりおいしく頂くには少し濃い目のタレに、ニンニクや生姜を入れて食べるのがおすすめです。カツオはビタミンB1を多く含むため、これらの薬味と一緒に食べると、さらにビタミンB1の働きが高まります。

カツオの選び方は切り身なら身の赤さが濃いもの、血合部分の境がはっきりしているもの、また血合が黒ずんでいないもの、一尾なら背中青色や縞模様がハッキリしているもの、お腹が張っているもの、エラが真っ赤なものを選びましょう。また背側より腹側のほうが脂がのっているのでお好みで選びましょう。

刺身やたたきだけではなくサラダやマリネなど色々な調理法を試してみたいかがですか？

栄養豆知識

カツオには鉄、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンDが豊富にふくまれています。それらは特に血合肉の部分に集中しています。骨粗鬆症を予防するビタミンD、貧血を防ぐ鉄やビタミンB12、疲労回復に役立つビタミンB1やタウリンなどを含んでいます。高タンパク・低脂肪・低エネルギーで、ビタミン、ミネラル豊富な栄養素のバランスの優れた食材です。

キャベツ



春キャベツは冬キャベツに比べて鮮度が落ちやすいため早めに使い切りましょう。

栄養豆知識

キャベツの注目成分はビタミンU。UはUlcer（潰瘍）の意味で抗潰瘍因子から名づけられたとされています。

ビタミンUは胃酸の分泌を抑制したり、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、胃や十二指腸潰瘍などの傷んだ粘膜を修復する働きがあるため、胃腸薬の成分としても利用されています。水溶性で加熱にも弱いビタミンのため、調理中の損失を最小限おさえるには生食がおすすめです。

1年中出回っているキャベツですが、春先に出回るキャベツは春キャベツと呼ばれ、葉が柔らかいのが特徴です。キャベツの旬は ①大寒後の冬キャベツ ②4月の春キャベツ ③5月のグリーンボール ④夏の高原キャベツ 等何度もやってきます。キャベツの原種は現在では青汁に使用される「ケール」がルーツとされていて、ブロッコリー、カリフラワー、コールラビ、芽キャベツなどが、キャベツの仲間には分類されます。キャベツの選び方は巻きがしっかりしていて、ずっしりと重いものが良いとされていますが、春キャベツは軽いもののほうが柔らかいとされています。

がんのリスクと予防

がんの発生要因

がんの多くは、生活習慣や環境要因から発症するリスクが高くなっていることから、事前に予防することが可能であることが分かっています。

これまでの研究によると、日本において、男性のがんのおよそ55%、女性のがんでは30%近くが、予防可能な要因によるものと言われています。

がんを防ぐために注意すべき生活習慣についてまとめました。

- | | |
|----------------|-----------|
| 1位 喫煙(能動) | 6位 果物摂取不足 |
| 2位 ウィルスなどからの感染 | 7位 野菜摂取不足 |
| 3位 飲酒 | 8位 運動不足 |
| 4位 塩分摂取 | 9位 科学物質 |
| 5位 過体重・肥満 | |

がんの要因となるリスクとしては、喫煙とウィルスなどの感染、ついで飲酒が上位となっています。

がんを防ぐ5つの習慣



禁煙

タバコは肺がんを始め、様々ながんの原因となることが明らかにされています。

また受動喫煙でも、肺がんや乳がんのリスクは高くなります。

既にタバコを吸っている人も禁煙することで、がんになるリスクを下げることができます。



節酒

過度の飲酒は、口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんのリスクを上げると報告されています。飲酒で取り込まれたエタノールは、体内で発がん性があるとされているアセトアルデヒドに代謝されるため、がんの原因になると考えられています。

食習慣を見直す

「減塩」「野菜と果物を摂る」「熱い飲み物や食べ物は冷ましてから」という3つのポイントを守って、日本人に多い胃がんや食道がんのリスクが低くなります。

また牛、豚、ヒツジなどの赤肉や加工肉は、大腸がんのリスクを上げると言われています。



身体を動かす

身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

身体活動について「歩行またはそれと同等以上の強度の運動を毎日60分以上行うこと」、それに加え、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと」を推奨しています。



適正体重を維持する

これまでの研究から、男性の場合肥満度の指標であるBMI値21.0~26.9でがんのリスクが低く、女性では21.0~24.9で死亡のリスクが低いことが示されました。

BMI値=(体重kg)/(身長m)²
男性はBMI値21~27、女性は21~25の範囲になるように、体重を管理するのが良いようです。



「感染」も要因となる

がんのリスクとして、たばこに次いで大きいのが、ウィルスや細菌への感染です。たとえば、肝がんの原因となるB・C型肝炎ウイルスや子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)などがあります。特に肝炎ウイルスは、検査を受けて感染の有無を知り、もし感染している場合は、その治療を行うことが重要です。

原因となるウイルス・細菌	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ(H.pylori)	胃がん
B型・C型肝炎ウイルス(HBV、HCV)	肝臓がん
ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がん、陰茎がん外陰部がん、膣がん、肛門がん、口腔がん中咽頭がん
エプスタイン・バーウイルス(EBV)	上咽頭がん、パーキンソン腫、ホジキンリンパ腫
ヒトT細胞白血病ウイルス I 型(HTLV-1)	成人T細胞白血病、リンパ腫