

2月版

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：川崎幸病院

発行：2022年2月1日

日本人の死因第1位はがん

厚生労働省の「令和2年(2020)人口動態統計(各定数)の概況」によると、死因の第1位は「悪性新生物(がん)」でした。死亡数は37万8385人です。これは全死亡者数の27.6%になります。

第2位は「心疾患(高血圧性を除く)、第3位は「老衰」、第4位は「脳血管疾患」、第5位は「肺炎」、第6位は「誤嚥性肺炎」という結果でした。

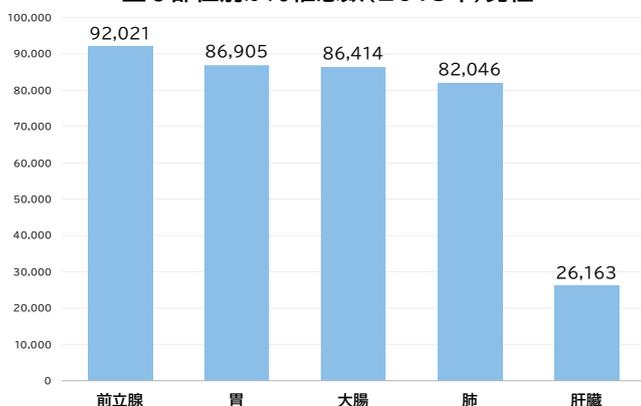
また男性の場合は3位が「脳血管疾患」、4位が「肺炎」、5位が「老衰」となっています。

性別にみた死因順位(2020年)

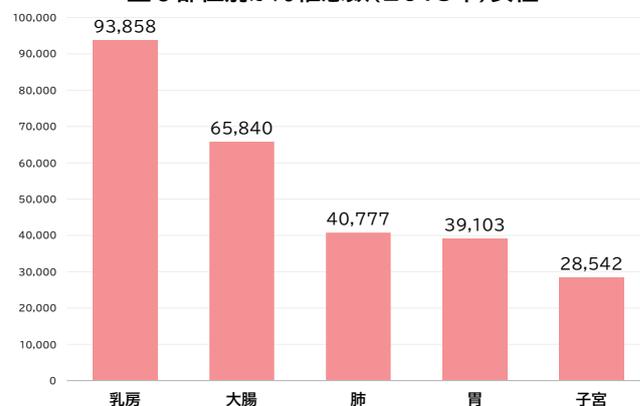


罹患率が高いのは、男性は「前立腺」・女性は「乳房」

主な部位別がん罹患数(2018年)男性



主な部位別がん罹患数(2018年)女性



罹患率は男性は男性特有のがんである「前立腺がん」、女性は女性特有のがんである「乳がん」の罹患率が高くなっています。また女性は「子宮がん」も5位と、罹患率が高くなっています。

健診やがん検診を受けて早期発見に努めましょう！

罹患率が高いがんには『がん検診』があります。早期に発見することができれば、前立腺がんの5年相対生存率は100%、乳がんは99.3%です。大腸がんや胃がんも95%を越えています。しかし、がん検診の受診率はほとんどが50%未満です。

今年こそは「早期発見・早期治療」でがん検診を受診しましょう！肝臓やすい臓がんなど、がん検診がなく、見つかりにくいがんも通常の健診に『腹部エコー』や『腫瘍マーカー』を組み合わせることで見つけることができます。クリニックや病院の窓口で相談してみるのも良いかもしれません。



Happy Valentine's Day

【監修：川崎幸病院 栄養科 森山 奈緒子】

アマニ油を使った リアルチョコバー

～材料 (3本分)～

- ・マシュマロ : 50g
- ・チョコレート : 50g (ビタータイプがおすすめ)
- ・シリアルやグラノーラ : 50g
- ・ドライフルーツ : 大さじ1 (なくてもOK)
- ・アマニ油 : 大さじ1
- ・トッピング : ドライフルーツやナッツなどお好みで
(今回はピスタチオとフリーズドライのフランボワーズを使用)

アマニ油を
上手に使おう!



アマニ油に含まれるオメガ3脂肪酸は、高血圧・動脈硬化の予防に役立つ健康オイルです。バター代わりに使用することで不足しがちなオメガ3脂肪酸を手軽に摂取できます。
※アマニ油は加熱調理に向かないため注意しましょう。

～作り方～

1. マシュマロを大きめの耐熱容器に入れ、ラップをせず電子レンジ 600W で1分温める
※マシュマロが膨らむので大きい容器に入れてください
2. 細かく刻んだチョコレートを1に混ぜ余熱で溶かし、アマニ油も加えてよく混ぜる
3. シリアルまたはグラノーラとドライフルーツを2に入れて、まとまるまで混ぜる
4. クッキングペーパーの上に3を置いて、さらにその上にもクッキングペーパーをのせる
5. 綿棒で3を伸ばし、四角の形にする
6. 冷蔵庫で冷やし固めたら3等分に切って完成!



【栄養成分 (1本あたり)】

エネルギー : 254kcal、たんぱく質 : 4g、脂質 : 10.7g 【オメガ3 (αリノレン酸) : 2.5g】、糖質 : 33.2g、食物繊維 : 4.7g、塩分 : 0.2g、コレステロール : 6.3mg



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

