



いしはまクリニック (阿保3丁目)  
 院長 石濱達彦

### 健康維持と食品添加物

健康な生活を送る基本は何でしょうか。食生活も重要な要素となります。食生活に注意を払い野菜を多く摂りましょう、との提言もあります。

ところで米国と日本ではがんの発症に大きな差が出ています。わが国ではがんの発症が右肩上がりに増えています。しかし米国ではこれが下がってきています。米国で大規模に調査した結果、食事が大きく関わっているとの結論が出ています。

日本人の食生活は戦後がらりと変わり、コメ、魚、味噌の取り方が少なくなり欧米化しています。これが発癌にも係わっているのかもしれませんが。玄米食や野菜中心の食事、みそ汁や納豆といった植物性タンパク質の摂取がいいようです。

ここにかかわってくるのが日本の食の安全性です。超加工食品10%増で癌リスク12%アップとの見出しで訴えている向きもあります。超加工食品というのは、大量生産のファーストフード、インスタント食品、菓子パン、コンビニやスーパーのお弁当やお惣菜、スナック菓子、清涼飲料水などの

加工食品を指します。

ではなぜこの加工食品が問題になるのでしょうか。そこには食品添加物が多用されているからだ指摘されています。確かに日本では食品添加物の乱用が目立っています。超加工食品のうま味のほとんどは化学調味料、たんぱく加水分解物、食塩で成り立っています。現代の日本では加工食品から完全に離れて暮らすのはほとんど不可能でしょう。しかし心がけて手づくりの食生活を送ることが大切です。厚生労働省も健康寿命を考慮したとき食生活が大切だと言っています。また野菜を多く摂りましょうと提言していますが、この野菜にも問題があります。わが国では諸外国では規制されている農薬が野放図に使われていると指摘する向きもあります。食の安全はどうなっているのでしょうか。

真剣に我々の健康を気遣うのであれば、食品添加物を極限まで減らし、減農薬を実施すべく国を挙げて取り組まなければならないでしょう。その先に健康長寿が見えてくるのではないのでしょうか。

### 献血にご協力を

【時】【所】

①10月7日(月)

セブンパーク天美

②10月28日(月)

松原市役所

①②共通

午前10時～正午、

午後1時～4時30分

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会 (☎333-0294)



健康

### 藤井寺保健所からのお知らせ

〈無料〉 HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時にを行う場合は無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこころの健康相談、医療機関に関する相談 〈有料〉水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。【問】☎072-955-4181 (代表) ※市外局番からおかけください。



ヘルスマイト

(松原市食生活改善推進員)  
 がおすすめ!

今月の  
 レシピ  
 ごはんを美味しく  
 食べよう



豚肉のくわ焼き

【食事バランスガイド】  
 副菜1SV 主菜2SV

【材料】(4人分)豚ローススライス280g、A(酒・しょうゆ各小さじ2、片栗粉大さじ1)B(酒・みりん・しょうゆ・水各大さじ1、砂糖大さじ1/2)、ピーマン3個、エリンギ2パック、サラダ油大さじ1、粗びき黒こしょう適量

【作り方】①豚肉は24等分にし、バットに広げる。Aを混ぜ肉にふり、よく味をしみ込ませる。Bは混ぜ合わせておく。②ピーマンは細切りにする。エリンギは5mmの輪切りに24個作り、残りは拍子切りにする。③豚肉で輪切りにしたエリンギを包む。④フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ピーマンと残りのエリンギを炒め取り出す。⑤フライパンに残りの油を足して中火で熱し豚肉を並べ入れる。両面をこんがり焼き④を戻し入れる。⑥Bを回し入れて火をやや強め、照りが出るまで煮からめる。⑦器に盛り、粗びき黒こしょうを適宜ふる。

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!  
 毎月市ホームページでも配信中!



## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。