

健康よもやま話 ⑮



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●直腸癌

口から入った食物は胃で消化、小腸で吸収されたあと、残りのものは肛門から排泄されます。このなかで小腸から肛門にいたる大きくて長い経路を大腸といい、大きく6つの部分(盲腸、上行・横行・下行・S状結腸、直腸)に分けることができます。



直腸癌とは大腸の最終地点である直腸の部分にできる癌のことで、大腸癌の過半数はこの直腸癌で占められています。長い大腸のなかでも直腸が発癌しやすい理由、それは直腸には便が長く停留するからです。

会社の人事でも交流がなく、一定の人がいつまでも同じポストにいると、腐敗や墮落が生じることが多いものですが、大腸も長い間、同じ所に便を溜めておくと、そこに“癌”という魔物が生じるようになりますのです。

一つの病気は原因がわかると、その予防法はおのずとできあがってくるものですが、この直腸癌の原因のように機械的な刺激によるものは日常の努力でかなり未然に防ぐことが可能です。その方法は、常に便通を快適にして便秘を避けることで、これさえ守れば直腸癌はかなり減少すると予測されています。

ところで、年々直腸癌が増えてきていますが、その最大の原因は、私たちの食事が肉を中心とした洋食に変化してきたからです。肉を多く摂って、野菜や穀物の繊維質を欠く欧米型の食生活は便秘を引き起こしやすく、中年から高年にいたるにつれて、さまざまな健康上の問題を生じることがわかっていますが、直腸癌もまさしく、その一つというわけです。いずれにしても、便は溜めておいても「百害あって一利なし」なのです。便秘が続いたり、便がつまっている感じがあるときには、いま自分の直腸に癌ができつつあると思って、すぐ排便するように努めることです。不要なものを毎日スムーズかつ完全に出してこそ、健康と美しさが保たれるのです。

知って得する郷土の食文化 ⑳ ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、食用とするのは蕾です。花を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され現在の姿になりました。和名はミドリハナヤサイ、カリフラワーはブロッコリーの変種です。主な生産地は北海道・愛知・埼玉です。栄養価ではビタミンB・C カロチン、鉄分を含み日本では火を通しますが欧米ではサラダとして生食されることが多いとか。近頃では結婚式のブーケとしても使われるそうです。



*ブロッコリーの天ぷら

■材料 ブロッコリー1株(小さく房に分ける)、天ぷら粉適宜、塩少々、天ぷら油適宜

■作り方 ①天ぷら粉を水で溶き、塩を少々加えた衣にブロッコリーをからめ、熱した油でからりと揚げる。 ②大根おろしにめんつゆ、かつお節を入れ、つけて食べる。

*ブロッコリーのミモザサラダ

■材料 ブロッコリー1株(小さく房に分ける)、卵2個、砂糖小さじ1、塩少々

■作り方 ①ブロッコリーを小さく房に分け色よく茹でる。 ②卵に塩と砂糖で味を付け、あらめの炒り卵を作る。 ③ブロッコリーと炒り卵をお好みのドレッシングで和える。

*ブロッコリーの和え物

■材料 ブロッコリー1株、さつまいも(小さめ)1個、トマト(中)半分

■作り方 ①ブロッコリーを小さく房に分け色よく茹で ②さつまいもを蒸し、サイコロ状に切り、トマトもサイコロ状に切る。 ③ブロッコリーとさつまいも・トマトを胡麻ドレッシングで和える。

郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)

草花の寄せ植え体験講座 八女農業高等学校

本校システム園芸科草花専攻3年生による草花の寄せ植え体験講座を行いました。お正月～春に楽しめる寄せ植えとして、メインに紅白のハボタンを、その他パンジー、ビオラ、ナデシコ、クリサンセマム等の花苗を使用しました。公募による参加の皆さんが、色や種類それぞれ違った花苗を選ばれていたため、たくさんのオリジナルの寄せ植えが完成しました。

雨のため室内での実施となりましたが、制作中は、参加者同士のアドバイスや笑い声も聞かれ、生徒たちとの和やかな時間を過ごされました。生徒たちは、日頃の実習の成果を発揮することができ、また教えることの難しさなどを学び、それぞれの自信につながるよい経験になりました。毎年参加されている方もあり、「また来年も寄せ植え体験講座をしてほしい!」という声も多数いただき、充実した体験講座となりました。ありがとうございました。



3月の校内販売所(みらい館)の開館日

4日(金)、11日(金)、15日(火)、22日(火)、25日(金)、29日(火) 販売時間は、10時30分～12時30分です。多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

3月の道の駅たちばな

店内には、お雛様飾りが出迎えます。生産者、手作りのさげもん・てまり・はいは人形など生産者の愛情たっぷり逸品でいっぱいです。旧暦の4月3日まで、展示販売いたしますので、よろしくお願致します。



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 立花 TEL 0943-37-1711

八女茶で健康 第8回 ロンドン「福岡プロモーション」で八女茶を紹介

昨年10月、ロンドン市バッキンガム宮殿の近くにある高級ホテル「インターコンチネンタル・ロンドン・パークレーン」で「福岡プロモーション」が開催されました。目的は、平成31年に日本で開催されるラグビー「ワールドカップ」において、イングランドチームのキャンプ地を誘致しようとするもので、小川知事のトップセールスが行われました。出席者は、英国国会議員、英政府関係者、英国ラグビー関係者、メディア関係者等約120人。



ここでは、福岡県産品の一つとして八女茶コーナーが設置され、大人気で行列ができました。小川知事や蔵内県茶連会長(県議会議員)が積極的に八女茶のPRをされました。また、同行した私と入江茶園さんが英国関係者に国内最高品質を誇る八女茶の試飲と紹介を行いました。

日本では、さっと飲んで立ち去るパターンが多いのですが、イギリスの人たちは、お茶に関連する質問をして暫く留まる人が多く、混雑の一因ともなりました。林駐英大使夫妻も10分くらいの間、八女茶を5～6杯飲みながらじっくりお茶の話を聞かれました。出席者から「どこで買えるか」との質問も多く、品質の良い日本茶のサンプルが欲しいとの声も出るなど大変な関心が寄せられました。

イギリスでの声は世界でも共通しています。八女茶は現在、ヨーロッパ、アメリカ、東南アジアへの輸出も試みています。

福岡県農林総合試験場八女分場長 仁田原 寿一

クラッシー文芸

■ひろかわ俳句会

父眠る戦没の碑や初まいり 返信の急ぎ筆執る初硯 御前岳輝く峰や初日の出 天の下青竹弾くどんどの火 初硯誠の一字大書かな 初筆は優しく太く愛を書く 元旦や卒寿の祝母の笑み 一面の靄に真白き初景色

■睦会

飛梅の只一輪に人だかり 初雪や名庭園と化す狭庭 新年会話題に上る核実験 良き年と威光放つや初日の出 縫上げを解きて着せたる春着かな 一つづつ枝を分かちて寒すずめ

■立花短歌会

野原一面降りたる霜の朝にしていらかの波は陽に輝けり 田中たつじ おばあちゃんが一番好きという孫に空でも海でも買ひ与えたいき 樋口愛子 元旦の飛形山はよく晴れて風さわやかに年の始まる 松尾ミサキ アイ・エスが起こす恐怖も思われて霧に包まれ 橋本泰州 年は明けたら 今年また咲きはじめてたる寒椿一つ二つと日々数を増す 野中裕政 一つづつよわい重ねて八十五歳はるか去りゆく 昭和を思う 井上 精 年若き孫は一番にお屠蘇うけ婆ちゃん最後に盃をおさめる 中村サチ子 初夢に「一富士 二鷹 三茄子」を願うもかな 中島睦美 わず熟睡したり 鶴隆治郎 一日に一首を作る目標に再度挑戦元日の計