

食生活改善推進員の健康料理 No.196
骨太カボチャサラダ



カボチャには、免疫力アップに役立つ「β-カロテン」と、血行促進に役立つ「ビタミンE」が多く含まれています。これらの栄養素には抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化予防の効果が期待できます。

今回の料理は切干大根やスキムミルクなどのカルシウムの多い食材を使用していますので、骨粗しょう症予防にもおすすめです。

今月の食改さん



材 料 (4人分)

切干大根(乾)	15g
カボチャ	1/5個
タマネギ	120g
スキムミルク	50g
A マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト	大さじ2
レーズン	30g
塩	少々
こしょう	少々

1人分の栄養量

エネルギー	181kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	4.8g
カルシウム	185mg
β-カロテン	2341μg
ビタミンE	3.8mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	0.5g

作 り 方

- ①切干大根は20分ほど水で戻し、軽く絞って粗みじん切りにする。
- ②カボチャは一口大サイズに切り、電子レンジで4分ほど加熱し、皮ごと粗くつぶしておく。
- ③タマネギは薄切りにして、電子レンジで1分20秒ほど加熱し、水分を絞らず冷ましておく。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、レーズンと①～③を加えて和える。最後に、塩・こしょうで味を調える。

※電子レンジは600W設定です。

クックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンでは、そのほかの健康料理も紹介しています。ぜひご覧ください。



健康教室



泌尿器科疾患とは

土浦市医師会 飯村 研二 先生
(かすみファミリークリニック)

泌尿器科疾患とは、腎臓・尿管・膀胱・前立腺などの尿路組織から発生する病気を言います。尿管結石など若い方でも悩まされる疾患に始まり、前立腺肥大症や過活動膀胱などの下部尿路機能障害、前立腺・腎臓・膀胱などの尿路系に発生する悪性疾患(がん)など、加齢に伴って発症率の上昇する疾患が例として挙げられます。

下部尿路機能障害では、年齢の他にも高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因になり得るため、内科的治療も重要です。夜間頻尿を訴える方が多く、患者さん自身の生活の質に非常に影響を及ぼすものです。加えて、加齢に伴い虚弱(フレイル)状態の方が増加していますが、夜間頻尿による転

倒での骨折リスクは高まりますし、認知機能の低下に繋がるとの研究結果もあります。「トイレが近いだけ」と軽視せず、一度専門医へ相談することをおすすめします。

また、昨年の部位別予測がん罹患患者数によると、男性では前立腺が一番多く、年間9万8千人を超えます。前立腺がんは、血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)というタンパク分解酵素の上昇を確認することで診断可能です。血縁者に既往歴があると罹患のリスクは2～5倍に上昇すると言われていますので、このような方は特に、また50歳を超えたら皆さんに、前立腺がん検診を積極的に受けていただきたいと思います。