

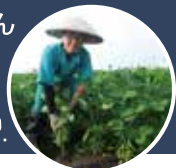
2016年  
クイーン倶楽部だより 8月号  
第162号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [eco-net@nekonet.ne.jp](mailto:eco-net@nekonet.ne.jp)



夏の味覚を今年も  
お届け!

笠原 茂樹さんの  
朝採り枝豆



毎年大好評の枝豆が今年も畑に採りました！  
実が膨らみきる直前の一番味の良いものを選んでお届けします。  
枝豆も品種により味わいが多少違います。同封の夏パンフレットに品種をお知らせしておりますので、ご確認の上ご注文ください。  
(枝豆の育ち具合により、記載されていない品種をお届けする場合がございます。)



枝豆の  
通な  
ゆで方

- 1 水洗い後、一つまみの塩をふりかけ、かるく揉みこむ。  
(莢のうぶ毛が落ちて、ゆで上がりが綺麗になります。)
- 2 たっぶりの熱湯に塩少々(目安:お湯1ℓに塩大さじ1)入れ、  
3〜7分ゆでる。(味見をしながらか、硬さは好みで)
- 3 ゆで上がったらザルにあげ、素早く冷まします。  
(水をかけるのはNG)最後に塩をお好みでどうぞ。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

ドクター  
"N"の

私にも  
一言言わせて

その  
16

※ドクター…英語で博士の意味

全国がん登録統計発表

がんの「全国がん登録情報」の制度が、本年1月からスタートしました。情報の本部は、国立がん研究センターとなっています。

がん登録についての歴史を述べますと、まず「がん対策基本法」が挙げられます。当法は2006(平成18)年6月に成立しましたが、対策の要である「がん登録」は除外されました。というのは、2003(平成15)年5月に「個人情報保護法」が成立、2005(平成17)年に全面施行となり、がん登録は個人情報そのものとみなされ見送られました。その後、がん対策にはがん登録が必須と認識され、新法律「がん登録推進法」が2013(平成25)年12月に成立し、本年1月より施行(実施)されました。

今年、全国がん登録二元化元年です。そういう中で、従来の地域的データを中心に、本年7月15日付で、「2016年がん統計予測」ががん研究センターから発表がありました。

それによると、本年のがん予測罹患患者数は、男性では1位前立腺、2位胃がん、3位肺がん、です。女性では1位乳がん、2位大腸がん、3位肺がん、です。次に、がん予測死亡数は、男性では1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がん、です。女性では1位大腸がん、2位肺がん、3位胃がんとなっています。

2016年は半ばを過ぎたのですが、数値に多少の違いがあっても順位はこのとおりでしょう。

がんの発生は、遺伝子異常か、日常生活からの論争がありますが、この結果をみる限りでは日常生活の因子が強いようです。多分「食の西洋化」が大きく関与しているためでしょう。西洋化とは少穀物、多肉・乳製食品・油脂の食を指します。胃がんは、昔から多く非西洋化の象徴「多米食高食塩」で日本人にやたら多いとなっていました。食の西洋化でも相変わらず高食塩で、その理由はピロリ菌と説明変化が起ってききました。やはり、日本人は日本食で米と野菜中心の食事があっているのです。

今後、全国がん登録制度が整い、抗がん剤、手術別などのデータが出揃い、議論も客観的科学的になってゆくでしょう。