

コープおおさか病院通信

第 11 回

2025 年は減塩に取り組んでみませんか？

コープおおさか病院 食養科

日本人の塩分摂取量は年々減少傾向にありますが、まだまだ多いです。

年代別では60代の男女が1番塩分の摂取量が多いです。

1人ひとりが1日1g塩分を減らすと循環器病（心筋梗塞や脳卒中など）での死亡が年間1万人減ると推計されており、後遺症に苦しむ患者の数はその数倍減ると考えられています。

コープおおさか病院の病院給食 減塩の工夫

1. だしやスープの風味で、少ない塩分でもおいしく調理

毎朝和風出汁をとり、汁物には1番出汁を、煮物には2番出汁を使用。鶏ガラと野菜くず（飾り切りの残りなど）でとった出汁は洋風料理やスープに使用。

2. 減塩のためによく使用している食材

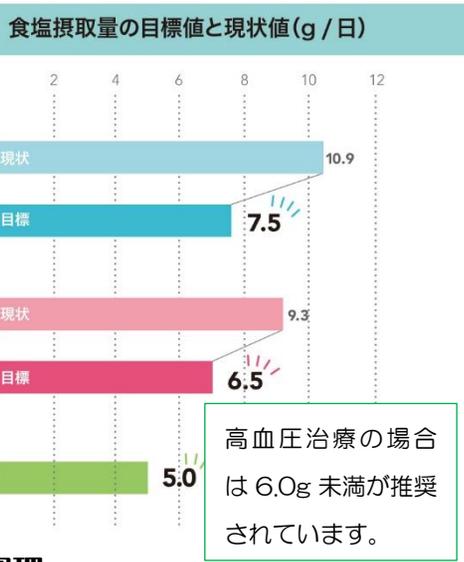
- 酸味（酢・レモン汁・柚子の皮など）
- 香味野菜（ネギ・生姜・青じそなど）
- うまみ（干しいたけ・昆布・鰹節など）
- 香りの良い油・多油性食品（ゴマ油・オリーブ油・すりゴマなど）

薄味を心がけ
ましょう



3. クックチルという調理法

作った料理を急速冷却し冷蔵庫でチルド保存します。特に煮物などは薄味でも中まで味が染み込みます。



日本では、食生活の変化にともない大腸がんになる人が増え続けています。2020年の統計で、がんの罹患数は大腸がんが第1位です。

しかし大腸がんは比較的進行が遅く、早期発見できれば完治の可能性が高いといわれています。進行がんの場合も、病巣を切除できれば高い率で治癒します。

大腸がんの早期発見のためには、健診や人間ドック、大腸がん検診を毎年受診することが重要です。また、陽性判定が出たら、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

大阪市民 70 歳以上	無料
大阪市民 40~69 歳	300 円
40 歳以下組合員	300 円
(一般価格 1,980 円)	

ちょっと聞いて PFAS！ 人体をむしばむ、とんでもない物質 シリーズ ①

最近テレビのニュースやメディアでも取り上げられている PFAS(ピーファス)について、問い合わせがあったのでシリーズ化しお届けします。

1. PFAS ってなに？

PFAS は「有機フッ素化合物」の総称で、アメリカで開発されました。現在約1万種類もあり、多量生産された代表的なものが PFOA と PFOS。ついて PFHxS があります。歯に塗布するフッ素とは別です。

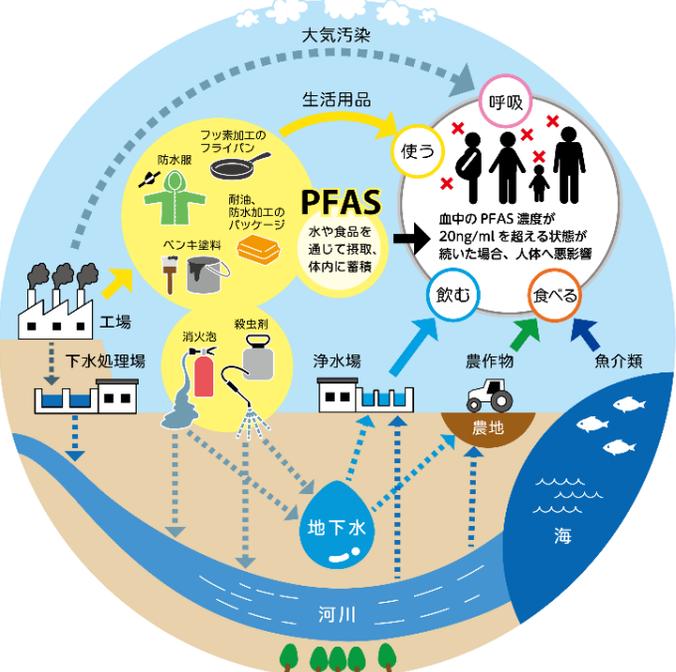
2. 特徴は？

自然界に存在しません。自然には分解せず、いつまでも水や土壌に残るので、フォーエバーケミカルと呼ばれます。水をはじく、熱や薬品に強いなどの性質があります。

3. なにが問題？

PFAS の代表 PFOA は人に対する発ガン性があります。PFOS は発ガンの可能性がありますが(世界保健機関(WHO)の専門組織 IARC)。現在、腎臓ガン、精巣ガン、乳ガンなどが指摘されています。一方でエネルギーの元である「脂肪酸」によく似ており排出されにくく、体内に入れば長期間残存し影響を与えます。

次回は「健康への影響」「人以外への被害」についてです。



問い合わせ: 大阪 PFAS 汚染と健康を考える会
setsupfoa@gmail.com



医療福祉生活協同組合おおさか
コープおおさか病院
無料低額診療実施病院
 差額ベッド料不要の安心できる病院です
 〒538-0053
 大阪市鶴見区鶴見 3-6-22
 ☎0570-06-1100
 URL: <https://cooposaka-hp.com/>

募集中 大阪市立阿倍野防災センター
あべのタスカル 見学会
 3月31日(月) 参加費無料・交通費実費
 集合9:10 今福鶴見駅 改札前
 阪神淡路大震災から30年 みんなで防災
 について学びませんか?
 田口 070-5461-1370