

あなたの身近に美味しい食材  
みんなで食べて元気な塩竈



## 第2期 塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

# あなたが考える「塩竈市を代表する食材」は？

皆さんは「塩竈市を代表する食材」と言えば、何を思い浮かべますか。今回は、昨年、本市にお住まいの方を対象に実施した「食育アンケート」の調査結果から、皆さんが考える「塩竈市を代表する食材」のうち上位5位の食材を紹介します。



第1位

まぐろ(ひがしもの含む)  
716票



まぐ介

第4位

藻塩 256票



藻しお姫

第2位

かまぼこ・笹かま  
690票



源ねりかま

第5位

のり 248票



のりた

第3位

魚類・鮮魚  
360票



すし磨

皆さんがイメージした食材はありましたか。食卓にあがる機会はどのくらいでしょうか。

ほかにも地域の魅力が詰まった食材がたくさんあります。知って、買って、食べて「おいしさ笑顔がつどうみなとまちしおがま」を広げましょう。

おいしおがま食育だより

検索

問 保健センター ☎364-4786



## 生活習慣病のはなし～胃がんと検診～

県内では、年間約6,000人ががんで亡くなっています。中でも胃がんは、がんの発生頻度が最も高く、日本では男性の9人に1人、女性の19人に1人が罹患(りかん)すると言われています。胃がんや検診について正しい知識を持ち、胃の健康を守りましょう！

### あなたの胃にピロリ菌が潜んでいませんか？

胃がんの原因として注目されているのが「ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)」です。

ピロリ菌は上下水道の不整備や乳幼児期の食事の口移しなどで感染します。65歳以上の感染率は8割、30代は2割程度とされ、胃がん患者の99%はピロリ菌感染者と言われています。感染の有無は胃がん発症に大きく関係しています。

市の胃がん検診では、例年受診者の約半数が「胃炎」と判定されています。その中には、ピロリ菌が原因でがん化しやすい胃炎(萎縮性胃炎)の場合があります。胃炎だからといって、安心はできません。

内視鏡や血液検査などによるピロリ菌の検査や、内服などによる除菌を実施している医療機関があります。

### 胃がんの症状と治療

#### 主な症状

胃痛が長く続く/よく吐き気がする  
/胸焼けし、げっぷがよく出る  
/腹部が不快で膨満感がある  
/黒い便が出る  
※早期の段階では上記の自覚症状がないことがほとんどです

#### 主な治療

外科療法(手術)/内視鏡治療  
/化学療法(抗がん剤治療)/放射線療法

### 胃がんの早期発見・早期治療のためには…

- 検診を受けていない人は一度、検診で自分の胃の健康をチェックしましょう。
- 検診は受けて終わりではありません。結果をしっかりと確認し、精密検査が必要な場合は早急に受診しましょう。
- 気になる症状がある方は早めに医療機関を受診しましょう。

問 保健センター ☎364-4786