

佐賀大学医学部附属病院
肝疾患センター
高橋 宏和
特任教授・センター長



佐賀県では
メタボリックシンドロームと、
それに関連するがんで死亡する人が
多いことをご存知ですか？

佐賀の3大メタボ関連がん(肝がん、膵がん、前立腺がん)を撲滅すべく、佐賀大学が主体となり2022年度から「オール佐賀で挑む!メタボ関連がん撲滅プロジェクト」がスタートしました。

肝臓・膵臓・前立腺

メタボがん

3きょうだい



詳しくは
コチラを
チェック!



オール佐賀で挑む!
メタボ関連がん撲滅プロジェクト始動!

肝がん

膵がん

前立腺がん

メタボ関連がんを
防ぐには?

生活習慣を見直し、
検診を受けることが大切です。
本特集では、メタボ関連がんの
症状や原因などについて専門の医師が
詳しく解説をするほか、食事などの
生活習慣を見直すきっかけとなるような
内容を紹介しします!

メタボとは?

運動不足や脂肪分・塩分が多いなどの偏った
食生活で肥満や糖尿病、高血圧、高コレステロール血症など
の複数の病気や異常が重なっている
状態を指します。

佐賀県は
メタボが多い!

糖尿病疑い 全国ワースト**1位** **12.8%**

メタボの疑い 全国ワースト**9位** **22%**

メタボ予備群 全国ワースト**3位** **12.9%**

※令和3年度

メタボがんについて詳しく解説!

サワサガ食堂

目次

- 最先端の切らないがん治療 P5
- 肝がん P2
- 膵がん P3
- 前立腺がん ... P4
- 薬局で気軽に栄養相談! P6
- 出張サワサガ食堂 P7
- 世界肝炎デー2023 in SAGA ... P8

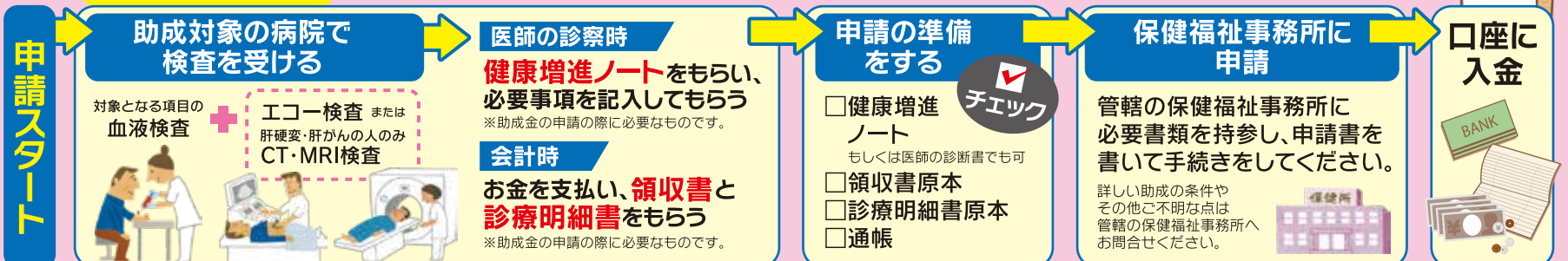
令和5年度を受診分は
令和6年
3月29日迄に
申請してください

※郵送の場合は3月31日
当日消印有効です

肝炎定期検査費用の支払金額を助成します

佐賀県内在住の方を対象に、B型・C型ウイルス性
肝炎の定期検査を受けた際の支払金額が、
一部もしくは全部が戻る制度があります。
申請は年2回まで

助成対象となる医療機関、
その他詳しい情報は
こちらから検索できます



脂肪肝を改善し、メタボ肝がん予防



肝がんの死亡率が全国ワーストクラスだった佐賀県は、「佐賀方式」と呼ばれる肝がん対策が功を奏し、C型肝炎ウイルスが原因の肝がんの割合は9割から4割に減少しました。しかし、今は「メタボ肝がん」が増えています。佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター副センター長の磯田広史助教に聞きました。

メタボ・肥満があらゆるがんに悪影響

メタボ・肥満があれば、がんの発生、進行、治療効果のいずれにも悪影響を及ぼします。肥満があると死亡リスクは男性が4.52倍、女性は1.68倍に上がり、糖尿病があれば、肝がんの発症リスクは1.97倍と高くなります。

や強い疲れが出て、黄疸が出たり腹水もたまっています。

痛みなく簡単なエコー（腹部超音波）検査

肝臓は小さな肝細胞の集まりです。肝細胞に脂肪が蓄えられて膨らんだ状態が脂肪肝です。脂肪肝の発見にはエコー検査が有効で、肝硬変や肝がんがあるかどうかかわかるので非常に大切な検査です。また、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターのホームページから脂肪肝指数（Fatty Liver Index: FLI）を自分でチェックすることで、簡単に脂肪肝の可能性を知ることができます。気になることがあれば、かかりつけ医や消化器系の医療機関に相談してください。

脂肪肝の治療 基本は食事と運動

メタボ肝がんを予防するには、脂肪肝となる原因である肥満の改善が重要です。現時点では、まだ脂肪肝の特効薬はありませんので、バランスのよい食事、適度な運動が治療の基本となります。さらに肥満の人はず、体重マイナス5%を目指してください。脂肪肝炎になっている方でも7%

やせると肝臓の炎症が引き、肝硬変と肝がんへの進行がストップします。

負担なく体重を落とすには、1カ月に1kg、カロリー換算だと7200kcalを減らすことです。1日の食事を2500kcal減らすことから始めましょう。コンビニのツナマヨおにぎり1個が約250kcalです。極端に食事を減らすのではなく、3食バランスよく、適切なカロリーを取ることで、果糖などの果糖は取り過ぎないようにします。また、飽和脂肪酸は肝臓内の脂肪の質を悪化させて炎症を起こす引き金になります。マーガリンやマヨネーズなどは控え、オリーブオイルなど不飽和脂肪酸が入った食品を取りましょう。佐賀大学が研究開発した「高オレイン酸（※1大豆）を食事に取り入れても効果が期待できます。

適切な運動も大事です。筋トレは脂肪肝の脂肪や肝臓の硬さを改善し、有酸素運動は脂肪を直接燃やすことが分かっています。1日20分から40分行うと効果的ですが、1回の運動は10分、5分ずつなど小分けにして数を重ねても同じ脂肪燃焼の効果が得られます。

メタボ肝がんも最初は単純な脂肪肝から始まります。脂肪肝を改善することが肝がんの死亡率を下げる一番の対策になります。メタボや肥満解消に努めましょう。

肝臓に関する一般的なご相談は電話でも受け付けています（佐賀大学肝臓なんでも相談窓口 0952-34-3731 平日10時～16時）

今すぐトライ！脂肪肝に効く食事と運動



ヘパトサイズ 検索

久留米大学と佐賀大学が共同で作成した脂肪肝改善に特化した運動「ヘパトサイズ」の動画を無料で配信中です。自宅で簡単にできる運動ばかりですので、ぜひ取り組んでみてください。



クックパッド sagankan 検索



高オレイン酸大豆を使用した料理をはじめ、佐賀大学の管理栄養士が考案したヘルシーレシピを多数紹介しています。



今すぐチェック！

あなたは脂肪肝？
(脂肪肝指数)



佐賀大学医学部附属病院
肝疾患センター
副センター長
磯田 広史 先生

(※1) オレイン酸 / オリーブオイルなどに含まれる一価不飽和脂肪酸のこと

私たちのイノベーションを、
待っている人がいる。

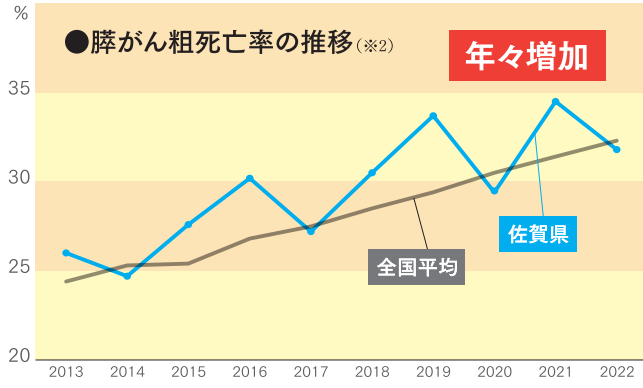
ギリアドは、信じています。不可能は、不可能ではない。まだ見ぬ可能性の源であると。
そんな思いで私たちはHIV、肝炎、炎症性疾患、そしてがんなどの疾病に
革新的なアプローチで挑み、患者さんのより良い生活を実現するための治療薬を開発してきました。
新型コロナウイルス感染症の流行にもいち早く対応し、世界で最初に承認された抗ウイルス薬を開発。
不可能へと挑む勇気、そして患者さんを想う強い気持ちをもって、一丸となり新たな可能性を生み出してきました。
多くの患者さん、それを支える人たちを守るという強い決意のもと、日本法人を立ち上げて、10年を越えました。
まだまだ、私たちの創業を待つ人がいる。
これからも、この日本で、一緒に、イノベーションを起こし続けることを誓います。
私たちは、ギリアド・サイエンシズ。
不可能は不可能ではないと、証明するために。





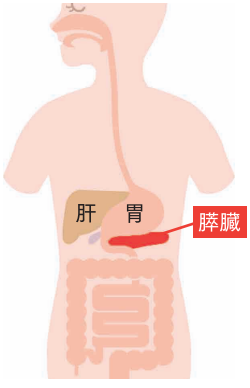
膵がんになる危険因子を知り半年に1度は検査

有名人のがん告白などで注目を集めるようになった膵がん。発見されたときはかなり進行していることが多く死亡率が高い「怖い」がんです。佐賀大学医学部胆膵臓先進医療学講座寄附講座の白鳥俊康教授に、膵臓の役割や膵がんの危険因子などについて聞きました。



早期発見でも高い死亡率

膵臓はおなかの表面から一番遠い後腹膜(胃の後ろ)にあり、検査でも病気が見つかりにくい場所にあります。



膵がんは小さい状態は見つかりにくく、大きくなってから見つかることが多いため、手術可能な状況で発見されても5年生存率が60%以下と低いです。膵臓のそばには太い血管や重要な臓器があり、それらががんが絡みついて遠隔転移がなくても手術ができなことも多々あります。罹患率は全体では低いのですが、死亡率が高く、「膵がんは怖い」と言われるのはそのためです。

ただ近年、罹患率も死亡率も増加傾向にあります。私見ですが、検査機器の進化で膵がんが見つかりやすくなったことや、高齢者がかかることが多いことから、高齢化社会を迎えて高齢者が増えたことも一因だと思います。佐賀県は75歳未満の年齢調整死亡率は全国でトップ(※3)。高齢化が進む日本では、膵がんを意識する必要がありますと感じています。

生活習慣の乱れが膵がんの危険因子に

膵臓はインスリンなどのホルモンや消化液を作る臓器です。膵臓の真ん中には消化液の通り道になる「膵管」が通っています。ほとんどの膵がんが膵管にできます。

膵がん発症の危険因子の一つは肥満です。肥満の判定に用いられるBMI(=体重kg÷身長m×身長m)が30以上の場合、膵がんになるリスクは1.7倍。ウエストサイズが1センチ増すと1.1倍になります。元々エコー(超音波)検査でも発見しにくい膵臓は、おなか周りの分厚い脂肪に阻まれて画像精度が低くなり、より発見しにくくなります。膵がん予防と精度の高い検査を受けるため、普段から規則正しい食生活や運動を心がけて、肥満を改善しましょう。

喫煙、飲酒も危険因子です。日本酒2〜3合を毎日飲酒すると、リスクは約1.3倍に。3合以上を長期にわたって毎日飲むと慢性膵炎になるリスクがあります。慢性膵炎になると、膵臓を発生させるリスクが13倍になります。

さらに、糖尿病があればリスクは2倍になります。糖尿病を急に発症したり、急速に悪化した場合、膵臓が見つかる可能性が高いと言われています。膵臓によって血糖コントロールが悪くなったためと考えられるからです。

膵がん患者の3〜10%は家族からの遺伝もあるという報告もあります。例えば家族に膵がん患者が1人いるとリスクは4.5倍になると言われています。

小さな発見が鍵

1センチ以下の小さい膵臓であれば、5年生存率が80%という報告があります。小さい膵臓を発見

するためには検査をしっかり受ける必要があります。膵臓の危険因子を把握して、かかりつけ医や地域のクリニックでおなかのエコー検査を受けてください。自治体や企業の健診でも任意で受けることができます。受診結果で何らかの指摘を受けたら精密検査を受けてください。精密検査には、MRIや造影CT、超音波内視鏡検査があります。検査で膵臓が見つからなくても、遺伝性膵臓がんの危険性がある人や、検査で膵嚢胞(のうほう)を認めた人は、半年に1度の検査をお勧めします。

膵臓の典型的な症状というのはなく、早期の場合、症状はほとんどありません。進行するとおなかの痛みや黄疸が出るなどの症状が出てきますが、症状が出てからでは遅いです。1センチ以下の小さな膵臓がんを早期発見し早期治療するためにも、積極的に検査を受けるようにしましょう。



佐賀大学医学部附属病院 白鳥 俊康 先生

膵臓の危険因子

- 肥満
- 糖尿病
- 喫煙
- 膵嚢胞
- 飲酒
- 家族に膵臓がん患者がいる

(※2)政府統計の総合窓口(e-Stat) (https://www.e-stat.go.jp/)「人口動態調査」を基に佐賀県 健康福祉部 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室が算出・作成

独立行政法人国立病院機構

東佐賀病院

地域の病む人々に常に寄り添い 安全で質の高い医療を提供し 信頼・安心していただける病院をめざします

■地域医療支援病院 ■二次救急医療

三養基郡みやき町大字原古賀7324

TEL0942-94-2048

ホームページ

■診療科

- ◇呼吸器内科
- ◇循環器内科
- ◇消化器内科
- ◇糖尿病・内分泌内科
- ◇小児科

◇外科

◇整形外科

◇肝臓内科

■診療時間等

受付は 8:30~11:30(一般外来)となります

※小児科は 14:00~16:30も受け付けます

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:30~17:15	●	●	●	●	●	-	-

※一部診療科予約制 ※科によって異なる・臨時休診あり
※初診時紹介状なしの場合別途料金負担あり

メタボ関連がん

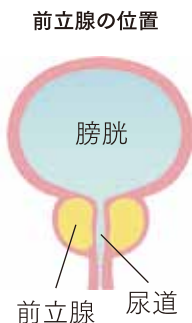
前立腺がん

前立腺がん県内死亡率、全国ワースト1位 「PSA採血」で早期発見・早期治療を

佐賀県の前立腺がんの死亡率は、全国ワースト1位(国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」)です。泌尿器科医を中心に構成する「佐賀県前立腺がん検診協議会」で検診受診率を高めるために活動する佐賀大学理事で副学長の野口満同大附属病院長に、前立腺がんについて聞きました。

生殖機能に大切な役割を果たす前立腺

前立腺は男性だけに存在する臓器で、ぼうこうの下にあり、真ん中に尿道が通っています。前立腺がなくても生命に影響を及ぼすことはありませんが、精液を妊娠しやすいような状態にするなど、前立腺は生殖機能に重要な役割を果たしています。そのため、前立腺は骨盤の奥深く守られた場所にあります。



生存率を下げるメタボと肥満

前立腺がんの発症リスクの一つは、メタボリックシンドローム(メタボ)です。メタボ、すなわち高血圧、糖尿病、中性脂肪高値や肥満によって発がんにつながるものが分かっています。



またメタボの人は、がんの進行が早く、悪性度も高くなります。さらに前立腺がんで治療を受けた人を追跡調査したら、メタボの人は治療中や治療後、がんが進行しない「無増悪期間」が短く、生存率も悪くなるというデータがあります。つまりメタボの改善はがんの発症のみならず進行、悪化をも抑えることにつながります。

気付かないうちに進行・転移

前立腺がんは、浸潤や転移がなければほとんど症状がありません。また、乳がんのように自分で触れて分かるような場所にはないので、例えば下半身まひになって検査をしたら、実は前立腺がんの転移によるものだった、ということもあります。がんが進行して症状が出て、始めて病院を受診する人が多いのが現状です。

死亡率を確実に下げるためにも検診を

県内で前立腺がんの死亡率が

男性のがん罹患数の順位(2019年)

- 1位 前立腺がん
- 2位 大腸がん
- 3位 胃がん
- 4位 肺がん
- 5位 肝臓がん

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

前立腺がん都道府県別年齢調整死亡率[佐賀県](2020年)

ワースト1位

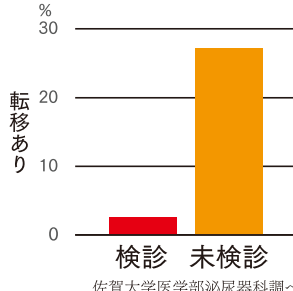
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

など体に負担が少ない治療が可能で、その診療体制が佐賀には整っています。早期治療すれば、ほかのがんに比べ予後も非常に良いです。

前立腺がん検診(PSA検診)



前立腺診断契機と転移の有無



佐賀市では自己負担500円で

検診を受けることができます。

前立腺がんの発症は、50歳後半から急増します。50歳になったころを目安に、ぜひ前立腺がん検査を受けてください。若い方々もご自分のお父様やお身内の方に前立腺がん検診を受けていただくよう勧めてください。実施医療機関などの詳細は、居住している市町に問い合わせてください。

佐賀大学医学部附属病院院長 野口 満 先生



笑顔につながる明日を、共に。



アッヴィは米国に本社を置く、グローバルな研究開発型のバイオ医薬品企業です。日本においては主に、免疫疾患、肝疾患、精神・神経疾患、がん、アイケアの領域、さらに美容医療関連のアラガン・エステティックスのポートフォリオで、製品の開発と提供に取り組んでいます。

アッヴィ合同会社

〒108-0023 東京都港区芝浦三丁目1番21号
msb Tamachi 田町ステーションタワーS
<https://www.abbvie.co.jp/>

abbvie

医療の世界は日進月歩で、治療法や薬剤など日々進化しています。日本人の2人に1人はがんにかかると言われていた今、がんの治療法にはさまざまな選択肢があります。鳥栖市の九州国際重粒子線がん治療センター(愛称・サガハイマツ)で行う重粒子線治療について、サガハイマツで診療副部長を務める寺嶋広太郎医師と戸山真吾医師に聞きました。

通院で切らずに治療 心と体にやさしい 重粒子線がん治療

入院不要 通院で切らずに治療

—サガハイマツで行われている重粒子線治療とはどんな治療法ですか。適用可能な部位も教えてください。

寺嶋 ●重粒子線がん治療は、放射線治療の一つです。光の速さの約70割に加速した炭素イオンを、がんの病巣に狙いを絞って照射します。エックス線より強い線量をがん病巣に集中して照射する治療で、サガハイマツは九州で唯一の専門施設です。通院で体を切らずに治療でき、大きな副作用が起こりにくく、体に負担の少ないのが特徴です。

戸山 ●がんが位置的に手術で取るには難しい人や合併症などがあるため、他の治療法ではリスクが高い人などが選択されています。治療対象部位はさまざまですが、一つの部位にとどまっている固形がんであることが原則です。白血球などの血液のがんや広範囲にわたって転移しているがん、胃がんや大腸がんなど不規則に動く臓器のがんなどは対象になりません。

全体の約7割が 前立腺がん

—サガハイマツの前立腺がん、肝がん、すい臓がんの治療実績を教えてください。

戸山 ●最も多いのは前立腺がんで、全体の約7割に当たる6千600人(2024年1月末現在)の治療実績があります。肝がんは2番目に多く、約9%で

862人。すい臓がんは約4%で391人の治療実績があり、年々増えている印象です。

寺嶋 ●すい臓がんは、早期発見が難しく進行した状態で見つかることが多い厳しい疾患ですが、2022年に手術が困難で、転移がないすい臓がんに対して公的医療保険が適用されたことで、抗がん剤と組み合わせるなど治療の裾野が広がりました。

喫煙、肥満が大きな リスクに

—前立腺がん、肝がん、すい臓がんの原因は何でしょうか。予防法はありますか。

戸山 ●前立腺がんの明確な原因ははっきりしていませんが、食生活が欧米化したことや高齢化などが要因と考えられます。血液検査のPSA測定で早期の状態が発見されることが多く、前立腺がんは50歳を超えたら気をつけてほしい病気です。

寺嶋 ●すい臓がんのリスク因子は、喫煙、糖尿病、肥満などがあげられます。慢性すい臓炎やのう胞性腫瘍もリスクです。また、親やきょうだいなど家族に2人以上すい臓がんの患者がいる人も要注意です。特に家族性のリスクがある人は、専門医にご相談され、定期的なMRIや超音波検査などを受けていただくことをお勧めします。

肝臓がんは、C型肝炎などウイルス感染やアルコール摂取などから肝硬変となり、がんになることが多いです。最近では糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病が影

響している症例も増えています。いずれにしても喫煙や肥満は多くの疾患でリスクとなります。喫煙を控え、適度な運動やバランスのよい食事などを取ることでコントロールすることをお勧めいたします。

公的保険適用部位 拡大で重粒子線治療 を選択肢の一つに

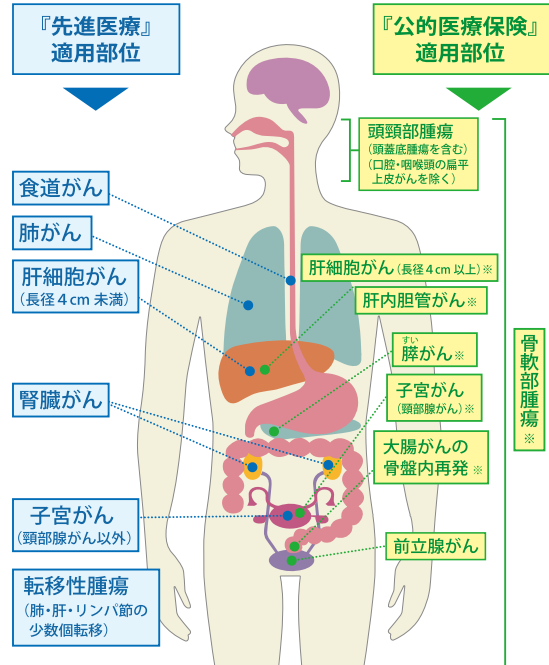
—前立腺がん、肝がん、すい臓がんの治療を重粒子線治療で行った場合、治療費はいくらぐらいになりますか。

戸山 ●重粒子線治療は、自己負担額314万円の先進医療から始まりましたが、2016年4月から骨軟部腫瘍が公的医療保険の適用となり、18年から前立腺がんと頭頸部腫瘍、22年から肝細胞がん(長径4センチ以上)、すい臓がんなどの5部位が適用され、現在8部位が適用となっています。これにより、前立腺がんの自己負担は一般的な3割負担の場合、約48万円、その他の疾患は約72万円です。自己負担分に、高額療養費制度を利用すれば、標

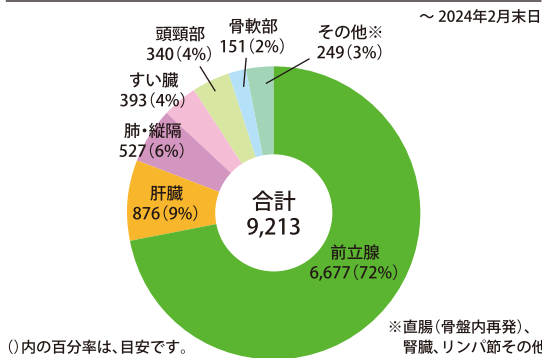


◆重粒子線がん治療の対象となるがん

[対象部位] 重粒子線がん治療の対象となるのは、ひとつの部位にとどまっている固形のがんです。



◆サガハイマツにおける部位別治療患者数



準的な所得の家庭ではおおよそ10万円程度となります。

寺嶋 ●診療報酬改定は2年に1度行われますので、今後適用部位が拡大される可能性もあります。患者さんにとって重粒子線治療は、治療の選択肢の一つとして身近になってきたと感じます。

重粒子線治療は、照射して終わりではなく、治療後の経過観察も重要です。地域のかかりつけの医師との連携を密にしながらいずれも安全な医療の提供に努めたいと思います。



SAGA HIMAT
九州国際重粒子線がん治療センター(サガハイマツ)

所在地 〒841-0071 佐賀県鳥栖市原古賀町3049番地

ホームページ <http://www.saga-himat.jp/>

サガハイマツの受診に関する相談窓口

電話 0942-50-8812 (受付時間:平日の9～17時)

メール saga-himat@saga-himat.jp

まちの薬局で気軽に相談を

「薬局の管理栄養士」が地域の健康をサポート



株式会社ミズ 溝上薬局
管理栄養士・肝炎コーディネーター

新宮 ののこさん

近年、薬局は処方薬の調剤や服薬支援だけでなく、地域住民が健康に過ごすために栄養相談など身近な相談窓口として対応しています。

県内外に63店舗を運営する株式会社ミズ 溝上薬局の管理栄養士 新宮ののこさんに、薬局の役割や管理栄養士の活動について聞きました。

佐賀県では糖尿病の疑いがある人が約13%あると言われている。全国平均ではワースト1位です。糖尿病になると、がんの発症リスクも高まり、普段の食生活や運動が重要です。肝がん撲滅運動に薬局も参加し、昨年12月に管理栄養士と薬剤師を含めた店舗スタッフ34人が肝炎医療コーディネーターの資格を取得しました。佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターと重症化を未然に防ぐために取り組みを連携す

重症化を未然に防ぐために「食事と運動」は不可欠

薬局は、医療機関を受診した後、お薬をもらう場所、というイメージがあると思います。しかし、私たち溝上薬局では「病気になるから行く場所」ではなく、「病気になる前に相談しに行く場所」になることを目指しています。溝上薬局には管理栄養士が9名在籍しており、県内では5店舗で栄養相談を行っています。「なぜ薬局に管理栄養士？」と驚かれることもあります。薬の説明や治療だけでなく、食事や運動を含めたアドバイスを行い、地域の皆さんがいつでも健康に過ごすことができるようお手伝いすることが私たち薬局の使命です。

「食事」は健康の基本 薬局を健康づくりの場に



処方せんがなくても管理栄養士が相談に対応

「食事」は健康の基本。薬局を健康づくりの場に。患者さんが治療を続ける中で、より健康になるためには「食事と運動」が必要不可欠です。医大通り店では肝疾患を持つ患者様の栄養相談を定期的に実施しております。糖尿病を治療している患者さんの相談では、間食を食べる量やタイミングを伝え、簡単な運動「へパトサイズ」(*)を提案し取り組んでいただきます。体脂肪率やHbA1c(血糖値の過去数カ月の平均値)の数値の減少につながり、患者さんから喜びの報告をもらった時は、私たちが嬉しくお役立ちできてよかったと感じています。

健康診断の結果や 食生活の相談もお気軽に

処方せんや病気がなくても栄養や食事に関する相談はいつでも行っています。例えば「食事に気をつけてと言われたけれど、どうすればいいかわからない」場合は、日常の食生活を聞き取り、何をどのくらい食べたらいのかなどの食事のアドバイスをし、ご自身を取り組みやすいように情報提供しよう心がけています。血液検査結果で気になる数値や「病院に行くまでではないけれど気になる」、「野菜が嫌い。どうやって克服したらいいか」など、気軽に相談ください。事前にご予約いただくと待ち時間も少なくご対応できます。

これからも地域の健康 寿命延伸を目指して

ミズは、いつまでも健康で楽しい毎日を過ごして頂くために、薬だけでなく、食事や運動、イベント活動を通して「心と体の健康」をサポートして参ります。鎌田實の「がんばらない健康寿命実践塾」では健康料理教室、健康運動講座など、日々の生活で実践できる情報提供を行っています。また、身体フレイル(虚弱)を予防するために「アルスタミズ木原店」ではシニア向けの運動教室も行っています。これからは地域の皆さんの健康に貢献できるような取り組みを行います。

溝上薬局 栄養相談 店舗 ※事前にお電話にてご予約いただくとスムーズです。

- 本店
住所: 佐賀市水ヶ江1丁目2-22 / TEL: 0952-24-2555
- 医大通り店(月曜日・木曜日)
住所: 佐賀市鍋島1丁目4-26 / TEL: 0952-33-9339
- エスプラッツ店
住所: 佐賀市白山2丁目7番1号エスプラッツ1F / TEL: 0952-27-8228
- 白石店
住所: 杵島郡白石町大字福田1436番地4 / TEL: 0952-71-5240
- メディカルコミュニティみやき店
住所: 佐賀県三養基郡みやき町大字白壁1074番地3 / TEL: 0942-50-5180

レシ配信
LINE
instagram

これからも地域の健康 寿命延伸を目指して

ミズは、いつまでも健康で楽しい毎日を過ごして頂くために、薬だけでなく、食事や運動、イベント活動を通して「心と体の健康」をサポートして参ります。

鎌田實の「がんばらない健康寿命実践塾」では健康料理教室、健康運動講座など、日々の生活で実践できる情報提供を行っています。また、身体フレイル(虚弱)を予防するために「アルスタミズ木原店」ではシニア向けの運動教室も行っています。これからは地域の皆さんの健康に貢献できるような取り組みを行います。

MIZ 株式会社ミズ

桜のトンネルを歩こう! 第3回 アルスタウォーク

2024年 **3月30日(土)**

午前部 9:00~12:00 | 午後部 14:00~17:00

コース 総距離 約4km

徐福サイクルロード
アルスタミズ木原店 ⇄ 旧光法駅跡 (片道歩行時間40分程度)

定員 **30名** (各部)

ポールウォーキングのここがすごい!

- 上半身も動かすので普通のウォーキングよりもエネルギー消費がアップ!
- ポールを持つことで自然と背筋が伸び正しい姿勢で歩ける!
- 4点で体を支えることができるので、安定感がありバランスを崩しにくい!

イベント当日は **ポールの貸出無料!**

参加者様の声 /

4キロってついかなって思ってたけど、ポールを使ったら楽に歩けた!

スタッフや他の参加者の方との交流もあり、楽しくウォーキングすることができた!

桜並木の中をポールを使って歩く花見ウォーキングです。自分のペースで歩くことができるので、体力に不安がある方も安心してご参加ください!

集合場所 アルスタミズ木原店
受付時間 午前部 8:40~ / 午後部 13:40~
当日の流れ ①ポールウォーキング歩き方ミニ講座 ②ウォーキング(アルスタミズ木原店出発) ③休憩 ④ウォーキング(旧光法駅跡出発) ⑤ストレッチ
参加費 税込1,000円(保険料込)

お申込み・お問合せはこちら!

ミズの運動教室 アルスタミズ木原店

☎070-1252-5399 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)
〒840-0015 佐賀市木原1丁目22-6(チェリークリーニング隣)



高オレイン酸大豆を使用!

サワサガ食堂

HEALTHY & FANTASTICSな シシリアンタコライス

Natsuki Sawamoto



佐賀新聞「Fit ECRU」のレシピ連載「サワサガ食堂」と、肝疾患センターがコラボレーション! 簡単でヘルシー、そしておいしいレシピを紹介します。



澤本 夏輝さん

LDH所属のダンス&ボーカルグループ「FANTASTICS」のパフォーマー。音楽活動の傍ら、特技の料理を生かし、多メディアで活躍。佐賀新聞「Fit ECRU」にて、佐賀の食材を使ったレシピを紹介する「サワサガ食堂」を連載中。1994年1月19日生まれ、長野県出身。



532kcal

- ✓たんぱく質 38.4g
- ✓脂質 14.4g
- ✓炭水化物 60.2g
- ✓食物繊維 7.0g
- ✓食塩 1.9g

材料・1人分

- 大豆ごはん 茶わん1杯分 (165g)
- 鶏むね肉(皮なし) 100g
- タマネギ 50g

- [A]
- ホットチリケチャップ 大さじ1
 - ウスターソース 小さじ1
 - 焼肉のタレ 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1/2

- カットレタス 1袋(80g)
- マヨネーズ ミニパック1個(6g)
- 粉チーズ 小さじ1
- 細切りチーズ 小さじ1強
- 黒こしょう(粗びき) 適量
- 糸唐辛子 適量

- 赤酢のピクルス 適量

大豆ごはん・赤酢のピクルスのレシピはこちら!



高オレイン酸大豆ごはん



赤酢のピクルス

作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除いて粗みじん切り、タマネギはみじん切りにする。



肝疾患センターのキャラクター・肝ちゃんが乱入?!

2. 1とAを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(600w3分)。



混ぜるだけだから簡単!

3. 大豆ごはんを皿に盛り、カットレタス、2の具材をのせる。



高オレイン酸大豆は甘くておいしい!と澤本さんも絶賛!



4. マヨネーズの袋の端をカットし、細く絞り出して見栄えよくかける。粉チーズ、細切りチーズをのせ、黒こしょうを振りかけ、糸唐辛子をのせて完成。



佐賀の赤酢を使ったピクルスを添えて



簡単なのに、とってもおいしくできました!



高オレイン酸大豆って?

- 佐賀大学が約40年かけて開発した、血中の悪玉コレステロールの上昇を防ぐ効果があるとされるオレイン酸を豊富に含んだ大豆「佐大HO1号」。県内では「武雄温泉物産館」で購入できる。



販売サイト

遺伝子組換えではない

高オレイン酸大豆

オレイン酸が一般大豆の約4倍

遺伝子組換え技術を使わない高オレイン酸大豆「佐大HO1号」。オリーブ油と同等以上の「オレイン酸」を含んでおり、これまでにない特長を持つ大豆加工品として期待が高まっています。

高オレイン酸大豆 3つの特徴

- ① 酸化安定性が高い
- ② 高機能性
- ③ 大豆臭が少ない

詳細はホームページ high-oleidaizu.com をご覧ください



からだにうれしすぎる大豆で作った毎日飲むプロテイン

高オレイン酸大豆使用の大豆プロテイン



うれしすぎる3つのポイント!

- ① 原料は全て国産
- ② 高齢の方から子供まで安心して飲める
- ③ 添加物人工甘味料不使用



1日1杯は大豆プロテイン



武雄市武雄町大字昭和805
TEL 0954-22-4597 営/8:30~17:00 休/無

佐賀県産 高オレイン酸大豆を使用した 若木屋の豆乳・とうふ



豆乳(350g) 260円(税込) 絹ごしとうふ(400g) 230円(税込)

峠の豆腐や 若木屋

佐賀県武雄市若木町川古106-5
TEL 0954-26-2626 営業時間 9:00~17:00

佐賀県産の高オレイン酸大豆(佐大HO1号)を100%使用して、甘さ控えめの美味しいグラッセに仕上げました。



白大豆グラッセ 1袋(75g)

ホームページでも好評発売中!!



創業八十年 甘さほんのり甘納豆
光武製菓株式会社
<https://www.mitsutake.co.jp>

株式会社 森光商店 食料事業部
〒841-8611 鳥栖市藤木町字若桜9-7
TEL 0942-85-1125 FAX 0942-83-8868
<https://high-oleidaizu.com>

世界肝炎デー2023

in SAGA

開催しました!

患者さんをサポートするため、多くの肝炎医療コーディネーターが活動をしています

佐賀県に多いウイルス性肝炎は、症状が出にくい病気です

肝炎ウイルス検査は採血のみで簡単＆無料です(条件あり)

知って、肝炎プロジェクト
スペシャルトークショー

スペシャルサポーター
島谷ひとみさん

おいしくてバランスのよい「シシリアンライス」の実演・試食も行いました

佐賀県では脂肪肝を原因とした肝がんが増えています

トークショー
「検査・治療・B級グルメで
めざせ!“肝”べき生活」

脂肪肝になっても症状が出にくいので、腹部エコー検査を受けることが大切です

お笑いコンビ はんにゃ・メタルラックが登場し、会場を盛り上げました

脂肪肝のための運動「ヘパトサイズ」の実演も!

50名を超える肝炎医療コーディネーターも参加しました

会場では無料の肝炎ウイルス検査も実施し、76名の方に検査を受けていただくことができました

無料肝炎ウイルス検査

今年も開催!

2024年7月27日(土)
ゆめタウン佐賀

肝炎、肝がんの少ない佐賀県を目指します!

もっともっと佐賀県から肝がんが減るように、
医師、肝炎医療コーディネーターそして医療介護に関わる
すべての皆さまの活動を応援しています。