

# 健康百科

## お酒とがんの話

ビールのおいしい季節がやってきました。ついつい飲み過ぎてしまうアルコールですが、たばこ同様発がん性があります。今回は、お酒に弱い人がたくさんお酒を飲むと胃がんのリスクが増えるかもしれないという話をします。

アルコールは、アルコールを代謝する酵素によって毒性のあるアセトアルデヒドに変わり、アセトアルデヒドは、これを代謝する酵素によって無毒の酢酸に変わります。

お酒をたくさん飲む人は飲まない人より胃がんになりやすい。お酒に弱い人は強い人より胃がんになりやすい。そうなら話は簡単ですが、この比べ方では差はできません。

そこで、お酒に弱い人と強い人、お酒をたくさ

ん飲む人と飲まない人で4つのグループに分けました。そうすると、お酒に弱いがたくさん飲む人と、お酒に強いがあまり飲まない人で、がんのリスクに違いがでました。

お酒に弱い人には、アルコールを分解する力が弱い人と、アセトアルデヒドを分解する力が弱い人がいますが、アセトアルデヒドがより悪いという報告が多いようです。

アルコール分解の弱い人は、血中のアルコール濃度が高くなるので酔いがまわりやすい。アセトアルデヒド分解の弱い人は、アセトアルデヒドで毛細血管が拡張して顔がすぐ赤くなる。ですから、お酒を飲んですぐ顔に出る人は、飲み過ぎに特に注意が必要ですね。

尾崎国民健康保険診療所  
鈴木義章

# 人と農地を守る農業委員会

農業委員会は、地域農業の担い手を育成・サポートする活動に取り組んでいます。その活動の一部を紹介します。

【問】 農業委員会事務局(三和庁舎) Tel.76-1511

## 新規就農者の紹介 聞き手 永塚文男委員 後藤三郎委員

### 古河市で青パパイヤ栽培

阿部直人さん・美穂さん(久能)



北海道出身の阿部直人さんは、仕事でメキシコに駐在している時に農業に興味を持ったと言います。帰国後、工業系の仕事の経験を生かして一人でもできる農業はないかと考え、試行錯誤をしながらたどり着いたのが青パパイヤの栽培でした。

さまざまな種類を試験栽培しながら研究を重ね、古河で栽培するのに最適な青パパイヤの栽培に出会ったとのこと。



現在、青パパイヤがより身近な食べ物になるよう、レストランの料理人と共に加工品やレシピの開発を行い、生産するだけでなく商品化にも力を入れています。

一人でもできる農業で生計を立てることを当面の目標にしている阿部さん。将来は、パパイヤの花の香りに包まれながら食事でもできる観光農園を開きたいと、力強く話していました。

## 農業委員レポート 聞き手 関勝雄委員 塚原勝雄委員

### サツマイモ苗の生産をこれからも

檜村和雄さん・栄子さん(尾崎)



葉タバコや米を栽培をしている檜村さん。タバコの葉の乾燥用ビニールハウスを利用して、サツマイモの苗を仕立てています。

サツマイモの苗の生産を始めたのは、30年前に知人から勧められたのがきっかけと話します。当時は3軒で苗栽培を行っていましたが、今では檜村さんだけになってしまいました。

栽培は2月中旬から始まります。ビニールハウス内に落ち葉、米ぬか、油かすを混ぜて発酵熱を利用した踏床を作り、地温を高めることで関東

地方の植え付けに合わせます。

3月中旬には種イモを伏せ込み、4月下旬から6月中旬に苗が25cm～30cmになったところに芽を切り取り出荷します。栽培品種はベニアズマ、ベニハルカ等で、多い日には150束～200束もの量になるといいます。

手間のかかる大変な作業ですが、自分の栽培した苗を楽しみに待ってくれる人たちがいると思うと、これからも一生懸命頑張っていかなければならないと意気込みを語ってくれました。

## 公園日和

### 三和ふるさとの森に足運びませんか？

本格的な暑さの到来ですね。ふるさとの森には、自然の森の中にバーベキュー広場があります。5つの炉、炊事場、バーベキュー機材の貸し出し、炭の販売もしていますので、食材だけで気軽にバーベキューを楽しめます。

真夏の木陰で楽しむバーベキューも乙なもので



気持ちいいですよ。近くには遊具や芝生広場もあり、27mもあるローラー式滑り台は子どもに大人気です。

夏休みに、家族で利用してみませんか？ 施設も広いので団体での利用をお待ちしています。

【問】 三和ふるさとの森管理事務所 Tel. 77-3813