

乳がん早期発見 啓発セミナー開催

すでにご馳走マガジンでもすっぴんお馴染みになりつつあるBCネットワークのイベントが開催されました。年に一度の西海岸でのセミナーも今年で6回目。このコロナ禍においてもがんばって続けておられます。とはいってもやはり実際に集まることはできないために、今年はZOOMを使用したインターネットライブ配信で行われました。

初の試みとしてのインターネットライブ配信でしたが、意外とスムーズに視聴することができました。久下キャスターの名司会ぶりもさることながら、先生方のお話や関連資料などもしっかりと確認することができ、とてもためになる充実した時間をみなさんと共有することができました。

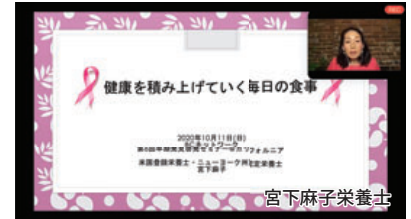
お2人の専門家の先生からの乳がんに関するお話に続き、米国立登録栄養士であられます、宮下麻子さんからの美演トークショーとなりました。病氣と闘っている人たちはじめ健康に気を付けているすべての人たちのためになる食の情報をご報告いたします。



猪狩史江医師



村上和香奈医師



宮下麻子栄養士



久下香織子キャスター



BCネットワーク 山本真基子代表

健康を積み上げていく 毎日の食事

毎日の食事が健康への近道となります。そして毎日正しい食事を摂ることで、健康を積み上げていくことが可能となるのです。日本式の食事である一汁三菜はまさに理想的な組み合わせとなっています。中には健康のために炭水化物を抜いている方もいらっしゃるかもしれませんが、ごはんも少しは食べていただきたいです。味噌汁や納豆と一緒に食べることで栄養的にも相乗効果が期待でき、食べ過ぎさえしなければ太ることを気にすることはありません。

そして食事の内容を野菜中心に摂取していただくことをお勧めしています。目安としては一日に5カップの野菜を食べましょう。(病氣と闘っている方は一日10カップが理想です) 塩分が気になる方はわかめや納豆を多めに摂ると良いです。続けていけば体調や肌の調子が変わってきます。そのほかもためになる情報をたくさん聞くことができました。

詳しい内容はぜひ動画をご覧ください。
https://bcnetwork.org

体内酸化を予防して免疫力を上げよう! 具たくさん栄養たっぷりサラダ

【材料(2人分)】

- ケール、ミックスグリーン、ほうれん草等の濃い緑の葉っぱ類 } …… 2カップ
 - 赤ピーマン・黄ピーマン …… ¼個ずつ
 - 梅酢 …… 大さじ2〜
 - イタリアンパセリ(飾り用) …… 適宜
- くきのこソテー
- マッシュルーム …… 4個
 - しめじ …… ½パック
 - 舞茸 …… ½パック
 - オリーブオイル …… 適宜
 - 塩こしょう …… 適宜
 - ターメリックパウダー …… 小さじ1弱

【作り方】

1. 葉っぱ類はさっと洗って水気を切り、梅酢を少々かけておく。
 2. 赤ピーマン、黄ピーマンは縦に細く食べやすくスライスする。
 3. きのこソテーを作る。マッシュルーム、しめじ、舞茸はさっと洗う、または汚れを拭き取る。石づきをとって、マッシュルームは数ミリの薄切り、しめじと舞茸はほぐしておく。
 4. フライパンにマッシュルーム、しめじ、舞茸を入れて、オリーブオイルをまわしかけ、中火にかけて軽く塩こしょうをして炒める。数分炒めたらターメリックパウダーを小さじ1弱加えて水分が飛ばずまで炒める。火を止めてお皿に移して冷ます。(塩気が少ないくらいの味付けで大丈夫です)
 5. 盛り付け皿に葉っぱ類を盛り付ける。その上に冷ましたきのこのソテー、赤・黄ピーマンの順に盛り付け、パセリを飾る。最後に梅酢をまわしかける。
- * 生でピーマンを頂くのが苦手な方はきのこ類を炒める時に一緒に炒めましょう。またニンニクを加えても美味しくなります。



Asako Miyashita

ニューヨーク在住の米国立登録栄養士。東京家政学院、家政学科卒業後、食に携わる仕事に関わった後に渡米。コロンビア大学教育大学院、栄養教育プログラム修士号取得。栄養コンサルティング、栄養ベースのスキンケア会社経営、及び食品関連のコンサルタントを行っている。
ブログ: <https://ameblo.jp/foodfortruebeauty/> インスタグラム: <https://www.instagram.com/miasako/>

■ BCネットワークとは?

BCネットワーク(プレスト・キャンサー・ネットワーク)は、2005年に30歳代で乳がん罹患したニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体です。日米両国に在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心に進めていく非営利団体です。Knowledge is power.正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動しています。

活動は、米国では、ニューヨーク、ロサンゼルスなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナー・シンポジウムの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。今年からは、サンフランシスコベイエリアでも初めてセミナーを開催。日本では、東京、横浜などの都市で年一回患者啓発のイベントを開催しています。

<http://bcnetwork.org>