

2026年新春号

# コープのほけんだより



## 食卓彩るアレンジレシピ



大阪いずみ市民生活協同組合  
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

### 白菜と鶏だんごの 豆乳鍋

#### 【作り方】

- ①白菜、水菜はザク切り、エリンギは縦半分に切る。  
しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ②土鍋にAを煮立て、①、鶏だんご、豆乳を加えて  
煮、煮えたものからいただく。

#### 材料(4人分)

- ☐白菜 …………… 1/2株
- ☐水菜 …………… 1束
- ☐エリンギ …………… 3本
- ☐しめじ …………… 100g
- ☐鶏だんご…………… 20個
- ☐豆乳 …………… 2・1/2カップ
- ☐湯 …………… 3カップ
- ☐鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ☐しょうゆ・塩 …………… 各少々



## もくじ

特集

受けていますか? がん検診  
知っておきたいがん事情

P2・3

食卓彩るアレンジレシピ…………… 表紙・P4・5

健康トピックス

健康な日々はフレイル予防の食事から… P6・7

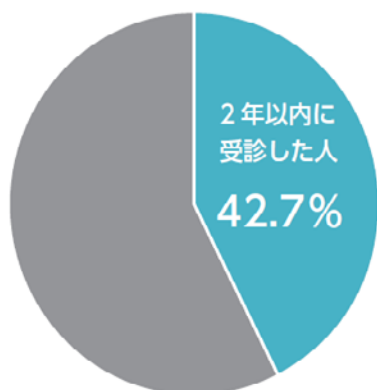
犬・猫の名前ランキング2025…………… P8

# 受けていますか？がん検診 知っておきたいがん事情

## 受けていますか？がん検診

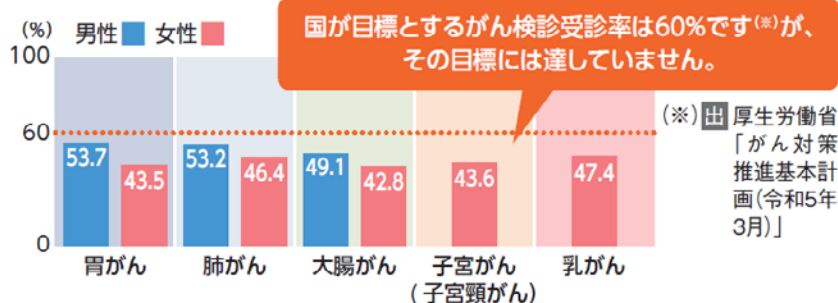
### がん検診の受診率

#### ●全体の受診率



出 内閣府「がん対策に関する世論調査（令和5年7月調査）」

#### ●国が推奨する5つのがん検診の受診率

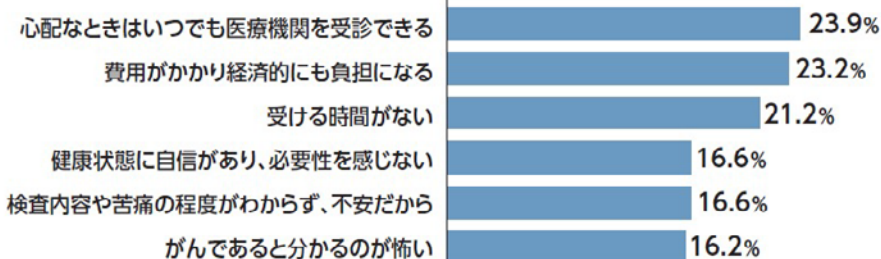


注 過去1年間(胃がん・子宮がん(子宮頸がん)・乳がんは過去2年間)にがん検診を受診した人の割合

注 40歳～69歳の人(子宮がん(子宮頸がん)は20歳～69歳)を対象

出 厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(令和6年2月14日一部改正)」、「国民生活基礎調査の概況(令和4年調査)」

### がん検診を受けない理由



注 対象は、18歳以上の人で、がん検診を「2年より前に受診した」「今までがん検診を受けたことはない」と答えた人

注 複数回答から上位6項目を抜粋  
出 内閣府「がん対策に関する世論調査(令和5年7月調査)」

### がんは病期(ステージ)が進行するほど生存率が低くなります

#### ●がんの部位別・臨床病期別の5年ネット・サバイバル<sup>※</sup>

種類	I期	II期	III期	IV期
胃がん	92.8%	67.2%	41.3%	6.3%
肺がん	81.5%	51.0%	28.6%	8.0%
大腸がん	92.3%	85.5%	75.5%	18.3%
子宮頸がん	94.9%	79.4%	64.0%	25.9%
乳がん	98.9%	94.6%	80.6%	39.8%

出 国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」5年ネット・サバイバル(純生存率) 2014年～2015年診断症例

※ネット・サバイバルとは、「がんのみが死因となる状況」を仮定して計算する純生存率のことをいいます。

がんは早期発見・早期治療をすれば治せる病気になりつつあります。  
早期発見・早期治療のために検診を受けてみませんか？





# 知っておきたいがん事情

日本人の死因で最も多いがん(悪性新生物)。自分だけは大丈夫と思っていても、気づかいうちにがんに罹患し、病状が進んでいることもあり、私たちの身体を脅かす身近な存在となってきました。

## 年々上昇するがんの死亡数

昭和55年までは脳血管疾患が死亡順位の第1位を占めていましたが、その後はがん(悪性新生物)が死因順位の第1位となり、以降の死亡数は増加傾向にあります。令和5年の日本人の全死亡数1,576,016人のうちの24.3%である382,504人ががんで亡くなっています。

出 厚生労働省「令和5年 人口動態統計」

### 死因順位別死亡数の年次推移

単位:人

死因 順位	昭和55年(1980)		平成5年(1993)		平成18年(2006)		令和5年(2023)	
	死因	死亡数	死因	死亡数	死因	死亡数	死因	死亡数
第1位	脳血管疾患	162,317	悪性新生物	235,707	悪性新生物	329,314	悪性新生物 (腫瘍)	382,504
第2位	悪性新生物	161,764	心疾患 (高血圧性を除く)	180,297	心疾患 (高血圧性を除く)	173,025	心疾患 (高血圧性を除く)	231,148
第3位	心疾患 (高血圧性を除く)	123,505	脳血管疾患	118,794	脳血管疾患	128,268	老衰	189,919
死亡総数	—	722,801	—	878,532	—	1,084,451	—	1,576,016

出 厚生労働省「令和5年 人口動態統計」

## 日本人の罹患数が多いがん

### 悪性新生物の総患者数(推計)

単位:千人

	総 数	男 性	女 性
大腸(結腸および直腸)	564	301	261
乳房	790	6	784
前立腺	600	600	—
胃	281	185	96
気管、気管支および肺	333	200	134

※1 総患者数は、表章単位ごとの平均診療間隔を用いて算出するため、男性と女性の合計が総数に合わない場合があります。

※2 総患者数は、主な傷病をもとに算出しています。

出 厚生労働省「令和5年 患者調査」



がんは、早期発見し、適切な治療を行えば決して怖い病気ではありません。まずは、罹患率の高いがんの検診から受けてみてはいかがでしょうか。

制作・監修:(株)セールス手帖社保険FPS研究所

SOMPOひまわり生命保険株式会社 関西企業営業支社作成 (使用期限 2026.3.31)





# 食卓彩るアレンジレシピ



(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

## サバ缶の トマト煮込み

### 材料(2人分)

- サバの水煮缶……………1缶
- カットトマト缶……………1缶
- オリーブオイル… 大さじ1
- ニンニク……………1片
- ローリエ… 1枚(なくてもOK)
- 水……………100cc
- 粉チーズ……………大さじ2
- 玉ねぎ……………1個
- 粗挽き黒こしょう… 適量
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1



### 【作り方】

- ①玉ねぎは粗目のみじん切り、ニンニクは芽を取りみじん切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火。香りが立ったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③カットトマト缶、サバの水煮缶、水、ローリエ、Aを入れ中火で5分ほど煮込み、粉チーズを入れる。
- ④器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルを一回し。お好みでパセリ、粉チーズ粗挽き黒こしょうをトッピングして完成。

## 餃子の皮と 市販のソースで作る 簡単ラザニア

### 材料(4人分)

- 餃子の皮……………28枚
- ミートソース缶……………200g
- 合い挽き肉……………200g
- バター……………5g
- ウスターソース… 小さじ1
- バター……………5g
- 小麦……………10g
- 牛乳……………150g
- ピザ用チーズ……………180g
- パン粉……………大さじ4
- 粉チーズ……………適量
- イタリアンパセリ(あれば)… 適量
- 玉ねぎ……………1/2玉



### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②フライパンにAバターを溶かして挽き肉を炒める。ミートソース缶、Aウスターソース小さじ1を入れて1分程煮込む。
- ③フライパンに弱めの中火でBバターを溶かしてB小麦粉を炒める。
- ④粉っぽさがなくなったら数回に分けてB牛乳を追加して伸ばしていく(常にかき混ぜながら)傾けた時に流れる程度の濃度になれば塩で味付けする。
- ⑤耐熱容器にバターを塗り付ける。
- ⑥餃子の皮を半分敷き詰める。
- ⑦ミートソースを半分流す。
- ⑧ホワイトソースを半分流す。
- ⑨ピザ用チーズを半分敷き詰める。
- ⑩⑥～⑨を再度繰り返す。
- ⑪パン粉と粉チーズを前面に振りかける
- ⑫表面に玉ねぎスライスを敷き詰める
- ⑬トースターで玉ねぎとパン粉にこんがり色が付くまで焼いて、色味でイタリアンパセリ(あれば)をふる。

(株)京都コープサービスおすすめ

## 柿クリームチーズの 生ハム巻き

### 材料(2人分)

- 柿……………1個
- クリームチーズ……………60g
- 生ハム……………8枚(40g)
- 粗びき黒こしょう・オリーブ油……………各適量



### 【作り方】

- ①柿はヘタを取って皮をむき、8等分のくし形切りにする。クリームチーズは8等分にする。
- ②柿とクリームチーズを生ハムでぐるっと巻く。同様にして合計8個つくる。
- ③器に盛って粗びき黒こしょうをふり、オリーブ油を回しかける。

## みかん大福

### 材料(2本分)

- みかん……………2個
- 切り餅……………2個
- 白あん……………160g
- 砂糖……………小さじ2
- 片栗粉……………適量



### 【作り方】

- ①みかんは皮をむいて筋をきれいに取り除く。餅は4等分に切る。
- ②白あんは2等分にし、みかんを包んで丸く形を整える。
- ③耐熱ボウルに餅、砂糖、水30mlを入れてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約2分加熱する。いったん取り出して上下を返し、再度約1分加熱して練り混ぜ、全体を滑らかにする。
- ④バットに片栗粉を広げて③を取り出し、全体に片栗粉をまぶす。粗熱が取れたら2等分にし、丸く広げて②を包む。

(株)タクスおすすめ

## 豚バラと さつまいもの 重ね蒸し

### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉・さつまいも……………各200g
- れんこん・人参……………各150g
- 塩・こしょう……………各少々
- プレーンヨーグルト……………大さじ2
- パセリのみじん切り・みそ・オリーブ油……………各大さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- にんにくのすりおろし……………少々
- 水……………1/2カップ



### 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい長さに切る。さつまいも、れんこん、人参は厚さ5mmの輪切りにする。
- ②フライパンに①を順に並べ、Aをふる。
- ③水1/2カップを回し入れ、蓋をして中火で約8分、火が通るまで蒸す。
- ④混ぜ合わせたBをかけていただく。

## さつまいもと クリームチーズの モンブラン風

### 材料(8個分)

- さつまいも……………150g
- クリームチーズ……………80g
- ビスケット(直径約5cm)……………8枚
- シナモンパウダー(お好みで)……………適量
- 水……………大さじ2



### 【下準備】

クリームチーズは室温に戻す。

### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱ボウルに入れる。水大さじ2を加えてラップをかけ、レンジ(600W)で3～4分加熱する。フォークなどでなめらかになるまでつぶし、冷ます。
- ②ボウルにクリームチーズを入れて柔らかくなるまで混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ビスケットに②を山型になるようにのせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り、シナモンパウダーをふる。



おおさかパルコプおすすめ

## トマトの ポタージュ風

### 材料(2人分)

- トマト……………1個
- クラッカー ……適量
- バター… 小さじ1(10g)
- 塩 ……少々
- 顆粒スープ ……大さじ1
- 水 ……3/4カップ
- 片栗粉・水 ……各大さじ1



### 【作り方】

- ①小鍋にバターを中火で熱して溶かし、ザク切りのトマトを加えてさっと炒める。
- ②①にAを加えて1分ほど煮て、塩で味をととのえ、Bの水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみをつける。器に盛って、お好みで黒こしょうをふり、砕いたクラッカーを散らす。

## 鍋野菜 食べつくしスープ

### 材料(2人分)

- 鶏ひき肉……………200g
- 白ねぎ……………1/3本
- しょうが汁・しょうゆ ……各小さじ1/2
- 酒・片栗粉 ……各小さじ2
- 水 ……大さじ2
- めんつゆ……………500cc
- しょうが……………1/3片
- 大根・人参しいたけ ……適量
- 水菜……………1/2束



### 【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉、白ねぎのみじん切り、Aを入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ、団子にする。
  - ②大根、人参は4センチ長さの細切り、しいたけはうす切りにする。
  - ③めんつゆに、しょうがのうす切りと②を加えて火にかけ、沸騰したら①を入れ、あくを取り、団子に火が通るまで煮込む。
  - ④仕上げにざく切りの水菜を加える。
- ※鍋で残ってしまった他の野菜でもOKです。

コープエイシスおすすめ

## ぶりの蒸し鍋

### 材料(2人分)

- ぶり切身……………2切
- 塩……………ひとつまみ
- はくさい……………2枚
- だいこん……………2cm
- 洋にんじん……………1/4本
- 白ねぎ……………1/2本
- みずな……………1/3袋
- しょうが……………1/2かけ
- 酒……………1/3カップ
- ぼん酢……………適量
- 七味唐辛子……………適宜
- ゆずこしょう……………適宜



### 【作り方】

- ①ぶりは食べやすく切り、塩をふって、しばらくおき水気をふく。
- ②白菜はざく切り、だいこんはいちょう切り、にんじんは短冊切りにする。白ねぎは斜め切り、みずなは4cmに切り、しょうがは細切りにする。
- ③鍋に野菜・ぶりを順に入れ、しょうがを散らし、酒を回し入れる。ふたをして中弱火で約15分蒸す。
- ④ぼん酢、お好みで七味唐辛子・ゆずこしょうを添える。

## 豚肉と小松菜の ナッツ炒め

### 材料(2人分)

- 豚肉切りおとし ……100g
- 塩・こしょう ……各少々
- こまつな……………1袋
- 洋にんじん……………1/4本
- にんにく……………1かけ
- 油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 酒……………大さじ1/2
- CO・OP 食塩不使用ミックスナッツ ……2袋(36g)



### 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②こまつなは4cmに切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。ナッツは粗めにくだく。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色が変わってきたら、にんじん、こまつなの順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、A・ミックスナッツを加えさっと炒める。

(株)奈良コープ産業おすすめ

## トンテキ

### 材料(3人分)

- 豚ロース……………150g×3枚
- 醤油……………20cc
- 酒……………20cc
- みりん……………20cc
- はちみつ……………少々
- おろし生姜……………適量
- にんにくスライス ……半欠け
- バター……………適量
- 塩コショウ……………適量
- 片栗粉……………適量



### 【作り方】

- ①醤油、酒、みりん、はちみつ、生姜を混ぜてソースを準備しておく。
  - ②豚ロースはグローブカットし塩コショウで下味を付け、片栗粉をまぶす。
  - ③フライパンを熱しバターとにんにくを入れ香り移し豚ロースを入れてしっかりと両面焼く。
  - ④にんにくは焦げやすいので途中に取り出してもOK。
  - ⑤火が通ったらソースを混ぜ入れ、蓋をして2分くらい蒸し焼きにする。
  - ⑥蓋を取り、煮詰めて味を絡めたら完成。
- ※豚肉はグローブカットすると火が通りやすく味も絡みやすい。

## 小3男子が作る、 家族にっこり 最強メシ!

### 材料(3人分)

- 炊き立てご飯……………適量
- 卵……………5〜6個
- ウィンナー……………お好きなだけ
- チーズ(スライス、とろけるなど) ……たっぷり
- しょうゆ……………適量
- 黒コショウ……………適量



### 【作り方】

- ①ウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- ②卵をとく。溶いたら、チーズを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、ウィンナーを焼く。焼き色がついたら、卵を入れふんわり炒める。最後に鍋肌からしょうゆをさし、軽く混ぜる。
- ④炊き立てご飯の上に盛ったら完成。

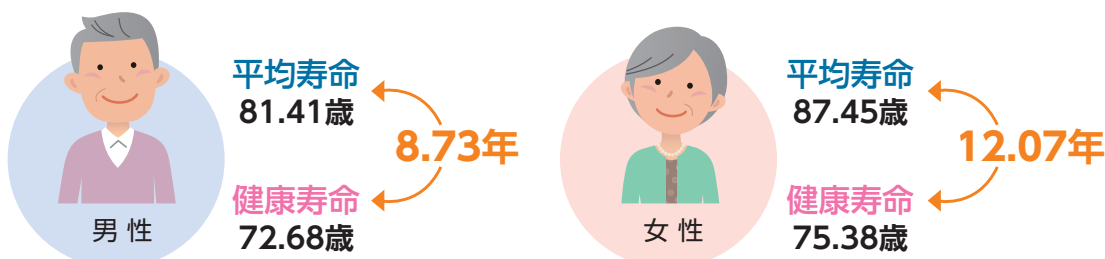


## データでみる「介護」の現実

### その1 「平均寿命」と「健康寿命」どちらがうの？

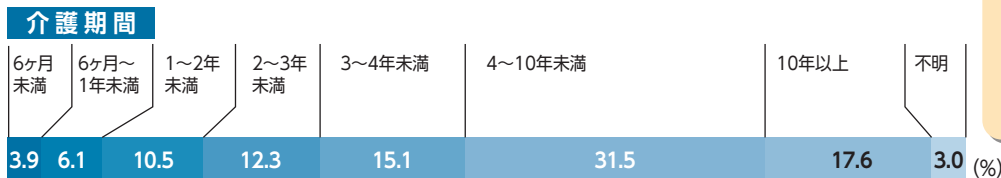
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。健康寿命は平均寿命より、男性は約9年、女性は約12年短くなっています。

●男女別平均寿命と健康寿命(令和元年)



※「平均寿命と健康寿命の差」が「介護が必要な期間」ということではありません。  
厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会(令和3年12月20日)」

### その2 介護期間の平均はどれくらい？



※介護中の場合は、これまでの介護期間による回答です。

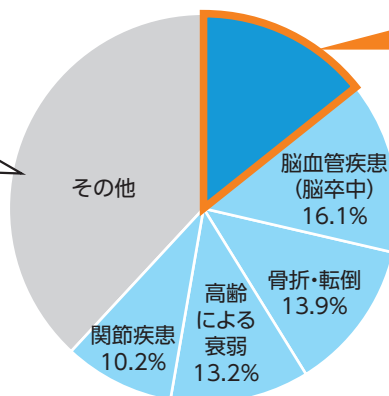
資料: (公財)生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」

介護の平均は61.1カ月(5年1カ月)です。  
4年以上介護した割合は49%を超えており、また、10年以上は約18%です。

### その3 介護が必要となった主な原因とは？

●介護が必要となった主な原因

心疾患(心臓病) 5.1%  
パーキンソン病 3.5%  
糖尿病 2.9%  
悪性新生物(がん) 2.7%  
脊髄損傷 2.2%  
呼吸器疾患 2.0%  
視覚・聴覚傷害 1.1%  
その他 7.1%  
わからない 1.3%  
不詳 2.1%



認知症  
16.6%



厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況」

## フレイルとは

「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を指します。  
健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。



## フレイル予防のための 今すぐできる！食事のひと工夫

- 1日3食、時間を決めて食べる
- 毎食、たんぱく質のおかずを食べる
- 毎食、2品以上は野菜が入ったものを食べる
- 牛乳やヨーグルトでカルシウムとたんぱく質をとる
- 炒め物や揚げ物も取り入れる
- たまには、家族や友人と一緒に食べる

参考：厚生労働省保険局高齢者医療課（令和元年10月）「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

筋肉をつくるたんぱく質  
骨をつくるカルシウム  
を、特に意識して  
バランスよくなんでも  
食べるようにしましょう！



## 決して無理せず、毎日しっかり食べるためのコツ

買い物に行けない！  
料理ができない！  
という日にも備えて……

のどが渇く前に！水分も  
定期的に摂りましょう

普段から保存できる食品を常備したり、配食サービスや  
食材の宅配サービスを活用したりしてみましょう。



ツナ缶



納豆



ハム



サバ缶



## こんな工夫で、たんぱく質のちょい足し！

筋肉のもととなるたんぱく質を摂っていないと、  
しっかり運動してもうまく筋肉が付きません。

### 間食に乳製品を ちょい足し！



ヨーグルト

牛乳

チーズ

### いつものメニューにちょい足し！アレンジ



トースト



チーズ、ピーマン  
ソーセージなど



ピザトースト



かけうどん



玉子



月見うどん



野菜サラダ



サラダチキン





チキンサラダ



# 犬の名前ランキング2025

( )は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 <b>1</b> (1)	ムギ	1,389	<b>5</b> (7)	モコ	732
 <b>2</b> (2)	ココ	1,121	<b>6</b> (4)	ソラ	723
 <b>3</b> (3)	モカ	864	<b>7</b> (6)	マロン	699
<b>4</b> (5)	ラテ	792	<b>7</b> (9)	レオ	699
			<b>9</b> (8)	モモ	665
			<b>10</b> (12)	コムギ	639

ペット保険シェアNO.1※のアニコム損害保険株式会社が「犬の名前ランキング2025」を発表しました。

総合ランキングでは、「ムギ」が5年連続で1位となり、5連覇を達成しました。2位は「ココ」、3位は「モカ」と昨年と同じ顔ぶれが続いています。4位の「ラテ」は、昨年5位、一昨年8位から着実にランクアップしている人気の名前です。また、昨年12位の「コムギ」が10位に入り、TOP10入りを果たしました。

※シェアは、各社の2024年の契約件数から算出。(株)富士経済発行「2025年ペット関連市場マーケティング総覧」調査




ニャン・ニャンニャン！

「2月22日は猫の日」



# 猫の名前ランキング2025

( )は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 <b>1</b> (1)	ムギ	405	<b>5</b> (7)	ラテ	302
 <b>2</b> (2)	レオ	328	<b>6</b> (8)	ココ	250
 <b>3</b> (3)	ルナ	325	<b>7</b> (6)	キナコ	249
<b>4</b> (4)	ソラ	303	<b>8</b> (10)	モカ	248
			<b>9</b> (5)	ベル	247
			<b>10</b> (20)	ルル	230

総合ランキング 「ムギ」が6年連続で1位

総合ランキングは「ムギ」が1位を獲得しました。2位から4位も昨年と同じ結果となった一方で、5位には昨年7位からランクアップした「ラテ」が入りました。さらに、「モカ」が昨年10位から8位に、「ルル」が昨年20位から10位とそれぞれ順位を上げています。

## 近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画

生協名	代理店名
生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
生活協同組合コープしが	(株)タクス
わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター
大阪市民共済生活協同組合	