

かぶのうすくず煮

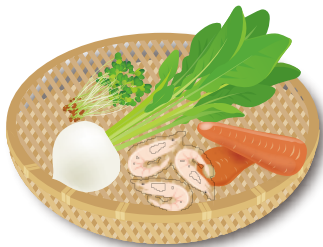


材料(4人分)

- かぶ .....240g
- 人参 ..... 60g
- 干しエビ.....4g
- かいわれ.....20g
- だし汁 ..... 2カップ
- みりん ..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/3
- 片栗粉 .....小さじ1・1/3
- しょうが汁 .....少々

作り方

- ①かぶは縦8つに切る。人参は5ミリ厚さの半月切りにする。
- ②かいわれは根元を除いて半分に切る。
- ③鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、煮立ったらアクを除き、みりんを加えて煮る。かぶが軟らかくなったら、しょうゆで味を調べ、干しエビも加えてひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、かいわれとしょうが汁を加えて火を消す。



一人当たりの栄養価

エネルギー	27kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	1.1g	塩分	0.1g

【日本の現状】  
「今回、がん検診を受けて早期発見でき、本当によかったです」。先日、市民の方からこのようなお言葉をいただきました。保健師冥利にすぎません。  
現在、日本の死因別構成割合は、悪性新生物(がん)が約3割を占め、第1位となっています。順位は昭和56年以降、一貫として変わっておらず全死亡者の3・7人に1人はが

知って得する「がん検診」  
「受けよう！見つけよう！」  
自身の健康へ



【がん検診の項目とは?】  
一概にがん検診といっても数種類の項目がありますが、皆さんはご存じでしょうか?  
①胃がん検診  
胃がん検診には2種類あり、胃X線検査と胃内視鏡検査があります。胃X線検査は



②大腸がん検診  
便に潜む血液の有無を調べる便潜血検査(検便検査)を行います。大腸がんやポリープがあると便が腸内を移動する際に組織と擦れて血液が付着します。便潜血検査では目に見えないわずかな血液でも検知することが可能です。通常は自宅で2日分の便を採取し、検診当日、検診会場へ持参します。  
③肺がん検診  
胸部のX線検査を行います。技師の指示に従い、通常は



④前立腺がん検診  
血液検査で血液中に前立腺から出されるPSA(前立腺特異抗原)の量を測定します。  
⑤子宮(頸)がん検診  
子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で病変を確認する細胞診を行います。細胞診は子宮頸がんのがん細胞だけでなく、がんに移行する前段階の「異形成」といわれる細胞も確認します。  
⑥乳がん検診  
マンモグラフィ(乳房X線検査)を行います。乳腺専用のレントゲン検査で、2枚の板で乳房を挟み、乳房を平

<悪性新生物の死亡部位別順位>

	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	胃

んで亡くなっています。男女別別に死亡率を見る上での表のように、肺・大腸・胃が上位3位の死亡率割合を年齢別で見ると、年齢が高くなるのに従い、がんの占める割合も高くなっています。

立位で撮影します。また医師の判断によっては、胸部X線検査とともに、かくたん細胞診検査を行うこともあります。  
④前立腺がん検診  
血液検査で血液中に前立腺から出されるPSA(前立腺特異抗原)の量を測定します。  
⑤子宮(頸)がん検診  
子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で病変を確認する細胞診を行います。細胞診は子宮頸がんのがん細胞だけでなく、がんに移行する前段階の「異形成」といわれる細胞も確認します。  
⑥乳がん検診  
マンモグラフィ(乳房X線検査)を行います。乳腺専用のレントゲン検査で、2枚の板で乳房を挟み、乳房を平



【受診方法は?】  
各がん検診は、市の集団検診で受診可能です。広報だざいふ7月号に折り込みの「令和2年度 健康診査のご案内」をご参照ください。公共施設に配架または太宰府市ホームページにも掲載しています。個別検診では、大腸がん検診と胃がん検診(胃内視鏡検査)が受診可能です。  
新型コロナウイルス感染症の影響で延期となっていた、市の集団健(検)診は8月から実施しています。少しでも自身の健康を振り返るきっかけとなるよう、定期的ながん検診を受診しましょう。

元気づくり課 保健師