

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

ロールクッキー ～春巻きの皮を使って～



材料(4人分)

- 春巻きの皮(20cm×20cm) …… 2枚
- バター …… 20g
- 砂糖 …… 小さじ1
- ミルクチョコレート …… 1枚
- ローストピーナッツ(クラッシュタイプ) …… 大さじ1・1/2

作り方

- ①春巻きの皮は4等分の正方形に切り、片面全体に溶かしバターを塗る。上から砂糖をふって手前からきっちり巻く。巻き終わりの部分にもバターを塗り、しっかりと止める。
- ②オーブンペーパーを敷いた天板に並べ、予熱した220℃のオーブンで5～6分焼く。(全体に色がつく程度)
- ③粗熱をとり、溶かしたチョコレートをコーティングする。ローストピーナッツを表面にトッピングする。



一人当たりの栄養価			
エネルギー	148kcal	脂質	9.8g
たんぱく質	2.3g	塩分	0.0g

皆さんは「ピンクリボン」という言葉をご存じでしょうか。「ピンクリボン」は乳がんの啓発活動を表すシンボルマークです。皆さんもどこかで目にしたことがあると思います。

この「ピンクリボン」は1980年代のアメリカで作られたことが始まりと言われています。



10月は乳がん啓発月間です



●**乳がんってどんな病気?**
乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍で、その発生や増殖には「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深く関わっており、特に40歳代から急増します。しかしながら、乳がんは女性にできるがんの中で一番多く、年間約9万2千人が乳がんになり、年間約1万5千人が亡くなっています。

●**乳がん検診を受診しよう**
早期発見のために「乳がん検診」を定期的に受診することは大切です。本市の乳がん検診では問診とマンモグラフィ検査を実施します。マンモグラフィ検査とは、乳房専用のX線(レントゲン)検査です。小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮し、早期発見に欠かせません。ただし、乳腺が密な若い人の場合は、しこりを見つけていることが難しいことがあります。また、X線撮影のため、妊娠している人には適しません。乳房を圧迫するので痛みを感じる人もいます。生理前の10日間を避けると痛みが少なくなります。

●**セルフチェックをしよう**
乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に一度自己検診を行いましょう。生理がある人の場合、出血が終わって4～7日後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、何か変わったら迷わず

その後、ピンクリボン運動という乳がんの正しい知識の普及や啓発や早期予防に取り組みさまざまな活動や支援が行われるようになりました。日本では2000年頃からピンクリボン運動が活発になり、乳がん啓発月間である10月には街中がピンク色にライトアップされたり、イベントが実施されたりしています。

●**乳がん検診を受診しよう**
詳しくはホームページもしくは「健康診査のご案内」のチラシを確認してください。なお、「健康診査のご案内」チラシは公共施設に配布しています。

●**最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェックする**
乳がんは不治の病ではありません。早期のがんなら完治の可能性もぐっと高くなります。検診受診とセルフチェックをして、乳がん予防に取り組みしましょう。

●**セルフチェックをしよう**
乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に一度自己検診を行いましょう。生理がある人の場合、出血が終わって4～7日後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、何か変わったら迷わず

●**セルフチェックをしよう**
乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に一度自己検診を行いましょう。生理がある人の場合、出血が終わって4～7日後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、何か変わったら迷わず

●**セルフチェックをしよう**
乳がんは体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に一度自己検診を行いましょう。生理がある人の場合、出血が終わって4～7日後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、何か変わったら迷わず



元気づくり課 保健師