

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## 「まいたけと春菊のごまあえ」



### 材料(4人分)

- 春菊……………(1束)200g
- まいたけ……………150g
- 人参……………15g
- |           |        |
|-----------|--------|
| 白ごま……………  | 大さじ2   |
| みそ……………   | 小さじ2   |
| 砂糖……………   | 小さじ1   |
| しょうゆ…………… | 小さじ1/2 |
| だし汁……………  | 大さじ1   |

### 作り方

- ①まいたけは手でほぐし、さっと茹でてザルに上げる。
- ②春菊は茹でて冷水で冷やし、3cmの長さに切る。人参はせん切りにし、茹でてザルに上げる
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

きのこは秋の味覚ですね。独特の風味や食感があり、煮たり炒めたりと用途も多彩です。食物繊維を多く含み、低カロリー食品のひとつです。



### 一人分当たりの栄養価

エネルギー	55kcal	脂質	3.0g
たんぱく質	3.9g	塩分	0.5g

現在、国民の2人に1人ががんになるといわれるほど、がんは身近な病気となっており、がんが、「まだ自分には関係ない」と思っている人も多いようです。

●なぜ、がん検診は必要なの？  
生活習慣病と同様に、がんも初期には自覚症状がほとんどなく、気づきにくい病気です。国立がん研究センターの調査・研究では、「禁煙」「節酒」「食生

忘れずに受けていますか、がん検診



「活」身体活動「適」適正体重の5つの生活習慣の改善と、「感染」を予防すると、がんになるリスクを軽減できることが分かっています。

しかし、生活習慣の改善を心がけてもリスクをゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、がん検診です。

医学の進歩などにより、がんは初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒・社会復帰できる病気になりました。そのため、がんを初期の段階で見つけるがん検診は、がんの死亡率を下げるために非常に有効です。

●がん検診の受診率は？  
先進国の中で、日本のがん検診受診率は40%台と極めて低く、さらに本市では、昨年度に行った40～69歳の乳がん検診（マンモグラフィ）検査が導入され、

●あなたはがん検診をいつ受ける？  
市で実施しているがん検診は、肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん（マンモグラフィ）・胃がんです。健康保険の種別は関係なく、対象であれば受診できます。昨年度からは胃がん検診に胃内視鏡（胃カメラ）検査が導入され、

（マンモグラフィ）は15・1%、20～69歳の子宮頸がん検診は8・2%とかなり低値です。この結果には、職場や健康保険組合などでの健診結果は含まれないので、実際の受診者はこれ以上ではありませんが、職場や健康保険組合によっては、がん検診の種類が少なく、またはがん検診を実施していないところもあり、受診者が少ないのが現状です。

### 〈集団健(検)診の日程〉

会場：いきいき情報センター	
集団健(検)診日	申込締切
11/16(土) ※託児あり	10/10
12/19(木)	11/15
1/17(金) ※女性のみの日、託児あり	12/6
1/26(日)	12/17
1/31(金)	12/17

会場：とびうめアリーナ	
集団健(検)診日	申込締切
11/20(水)	10/10
12/9(月)	11/7
12/10(火) ※託児あり	
1/16(木)	12/6
2/4(火)	12/25

※各健(検)診の対象などはホームページや広報だざいふなどで確認してください。

さらに20歳の女性には子宮頸がん検診、40歳の女性には乳がん検診の無料クーポン券も6月に発送しています。また、集団検診では、女性のみが受診できる日や託児が利用できる日、土・日曜日の検診日もあります。そして本年度からは、はがき・電話・インターネットで申し込めるようになり、少しでも検診が身近になるよう工夫を重ねています。

元気づくり課 保健師

最近がん検診を受けていない人、がん検診を受けたことがない人は、「自分のために」自分を支えてくれていてる人のために「受診しましょう」。

本年度実施の集団健(検)診の申し込みはあとわずかです。詳しくは市ホームページ、広報だざいふ5月号をご確認ください。