

スイーツポテト

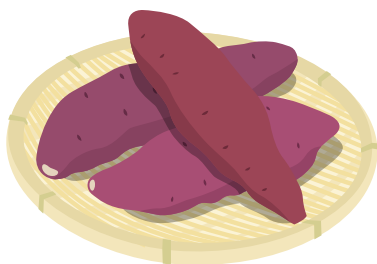


材料(4人分)

- さつまいも ..... 200 g
- 砂糖 ..... 小さじ4
- 生クリーム ..... 大さじ1/2
- バター ..... 小さじ2
- 卵黄 ..... 1個分

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
- ②柔らかくなったさつまいもをマッシャーで潰す。
- ③さつまいもが熱いうちに砂糖・生クリーム・バターを加え、よく混ぜる。
- ④成形しアルミカップにのせ、表面につや出し用の卵黄を塗る。
- ⑤トースターで焼き色をつけたら完成。(1000wで5~10分程)



一人分当たりの栄養価

エネルギー	114kcal	食物繊維	1.1g
たんぱく質	1.4g	塩分	0g
脂質	4.3g		

保健師です



本年度の大腸がん検診は受診しましたか？

がんの部位別死亡数で男性3位、女性1位なのが「大腸がん」。40歳頃から増え、年間15万人以上が新たに大腸がんにかかっています。検診を毎年定期的に受けることが大切です。

●大腸がんとは

腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。大腸の粘膜に発生したがんは次第に大腸の壁に深く侵入し、リンパ

液や血液に乗ってリンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移することもあります。

●症状

早期段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状に出ることが多いです。便に血が混じる、腸からの出血で赤や黒い便が出る、便の表面に血液が付着する、便が細い・残る感じがする、おなか

が張るなどがあります。がんが進行すると慢性的な出血による貧血や、腸が狭くなることによる便秘や下痢の繰り返しが見られます。さらに進行すると腸閉塞となり、便は出なくなり、腹痛・嘔吐などの症状が出ます。症状がある場合は、検診を待たずに早めに消化器科・胃腸科・肛門科などを受診してください。

●予防

大腸がんの発生は遺伝だけでなく

く生活習慣と関わりがあるとされています。赤肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン・ハム・ソーセージなど)の摂りすぎを控えて、食物繊維を含む食品を積極的に摂取することが大切です。がん予防には禁煙・節度のある飲酒・バランスの良い食事・運動・適正な体型の維持が効果的であることも分かっています。

●本市の大腸がん検診

【方法】2日分の便を採取し便に混じった血液を検出します。

毎年度、集団検診と個別検診(6月~翌2月)で大腸がん検診が500円で受診できます。本年度の集団検診の申し込みは終了しましたが、個別検診(医療機関で各自)は2月28日(火)まで受診できます。

【対象者】30歳以上の本市市民(症状がある人は対象外です。専門

の医療機関を受診してください) 【料金】500円(70歳以上は無料)

※生活保護世帯や市民税非課税世帯の人は無料です。保健センターで無料券を受け取ってから受診してください。

【間隔】がんは1回の検診で見つからないこともあるので、毎年定期的に受診しましょう。

●精密検査

詳細は市ホームページ(ページID: 3713)を確認してください。

検診で「異常あり」と判定された場合、必ず精密検査を受けましょう。大腸がんの早期がん(ステージ1)で治療すれば5年相対生存率は98.8%ですが、進行がん(ステージ4)では23.1%に低下します。必ず医療機関を受診して早期治療の機会を逃さないでください。

元気づくり課 保健師

2月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	10日(金) 9:30~11:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	10日(金) 9:30~12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	