

ヨーグルト  
スコーン



材料 (10個分)

|   |           |       |
|---|-----------|-------|
| A | 小麦粉       | 200 g |
|   | ベーキングパウダー | 小さじ2  |
|   | 砂糖        | 40 g  |
|   | バター       | 50 g  |
|   | プレーンヨーグルト | 70 g  |
|   | レーズン      | 30 g  |

作り方

- ① オープンは180℃に予熱しておく。
- ② バターは1センチ角に切って冷蔵庫で冷やす。
- ③ レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかくする。
- ④ Aを合わせてボールにふるい入れる。バターを加え、全体を両手の手のひらでこすり合わせながら、ぼろぼろのそばる状にする。
- ⑤ ヨーグルトと水気を切ったレーズンを加えて、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせ、10等分にして軽く丸める。
- ⑥ 天板にオープンシートを敷き、⑤を並べオープンで20分焼く。

一人分の栄養価

|       |         |    |      |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 144kcal | 脂質 | 4.6g |
| たんぱく質 | 2.0g    | 塩分 | 0.2g |

今月号の広報だざいふには「健康診査のご案内」と「集団健(検)診用申し込みハガキ」を折り込んでいます。太宰府市の健(検)診では、特定健診・一般健診のほか、「胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳」の各がん検診も行っています。

日本では、毎年約37万人ががんによって亡くなっており、35年連続で死因の第一位となっています。医療技術の進歩によ

早期発見・早期治療によって治せるがんが増えていきます



り、がんは早期に発見されるほど、生存率や完治の可能性が高くなります。さらに、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。がんの早期発見・早期治療のためには自覚症状が出る前にがんを見つけることができる、がん検診を受診することが重要です。

**がん検診について知ろう!**

当市で行っているがん検診について紹介します。がんやがん検診について知ること、検診受診のきっかけにしてください。

こを吸う人も吸わない人も、定期的には肺がん検診を受けましょう。検診方法は胸部のエックス線(レントゲン)検査が基本ですが、喫煙指数と問診内容より医師が必要と認めた人には喀痰検査も行います。

**大腸がん検診** 大腸がんは男女合わせて死亡者数が第2位のがんです。検診方法は自宅で二日間採便し提出してもらう、検便検査を行います。

**胃がん検診** 胃がんは男女合わせて死亡者数が第3位のがんです。また、一番罹患した人が多いがんでもあります。

今年度から胃内視鏡(胃カメラ)検査が受診できるようにになりました。対象者には5月下旬にクーポン券を送付します。注意点として、同一年度に受診で

きる胃がん検診は、胃部エックス線(バリウム)検査もしくは胃内視鏡(胃カメラ)検査のどちらか一方で、それぞれ受診方法などが異なります。詳しくは「健康診査のご案内」をご参照ください。

**前立腺がん検診** 前立腺がんは60歳ごろから増加するがんです。検診方法は、採血にて腫瘍マーカーを調べます。

**子宮頸がん検診** 子宮頸がんは近年若い世代(特に20代後半以降)で罹患・死亡率ともに増加しているがんです。感染から発症まで平均5〜10年かかり、早期には自覚症状がないため「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。検診方法は、子宮頸部を軽くこすって細胞をとり、異常な細胞がないかを調

べる細胞診をします。

**乳がん検診** 乳がんは女性の罹患者が最も多いがんで、特に40〜50代女性ではがん死亡者数の第1位となっています。検診方法は乳房エックス線検査(マンモグラフィ)です。この検査は1cm以下のがんも見つけることができ、乳がんの早期発見に有用です。

「異常を感じてから病院に行けば大丈夫」と思っていますか? いずれのがんも、早期には自覚症状がないため「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。早期発見・早期治療につながるために、ぜひがん検診を受診しましょう。

元気づくり課 保健師