

みなさん、こんにちは。毎日、暑い日が続き、夏バテになっていませんか？

今月は、からだの健康チェック「がん検診」と、野菜の上手な摂り方についてお伝えします！

がん検診で健康チェック！

がんは早期発見・早期治療で治る確率が高くなります

早期発見の一番の方法は、定期的ながん検診を受けることです。

大阪狭山市では、市民の方を対象に、下記のがん検診を実施しています。

1年に1回はがん検診を受けましょう！

市の補助で

2,500～10,000円もお得！



胃がん検診

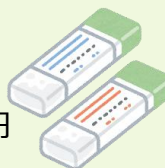
(胃部エックス線検査)

- 対象：40歳以上
- 一部負担金：1,000円



大腸がん検診

- 対象：40歳以上
- 一部負担金：500円



肺がん検診

- 対象：40歳以上
- 一部負担金：500円



子宮頸がん検診

- 対象：20歳以上（女性）
- 一部負担金：1,000円



乳がん検診

(マンモグラフィ検診)

- 対象：40歳以上（女性）
- 一部負担金：1,000円



その他のがん検診

- 乳がん検診（超音波）
対象：30～39歳の市民（女性）
一部負担金：500円
- 前立腺がん検診
対象：50歳以上の市民（男性）
一部負担金：500円

がん検診受診の流れ

検診の予約



検診を受ける



結果を聞く



「要精密検査」といわれたら、必ず医療機関へ



がん検診を受けられる医療機関等については、こちらをご覧ください



保健センターだより



さやりん



野菜を1日350g食べよう！

～ 毎日の食事で副菜5皿！～

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、免疫力を高める、生活習慣病を予防する、便秘を解消するなど多くの健康効果が期待できるため、国でも1日350g以上の野菜をとることを推奨しています。けれども日本人の野菜の平均摂取量はこれよりも60～70g不足してるのが現状です。

野菜（副菜）の小皿1皿が約70gとされているので、毎日の食事であと1皿（70g）の野菜（副菜）を摂る事を心がけましょう。

1日に摂られている平均的な野菜摂取量

1皿70gとして1日平均4皿
(280g)



+1皿 (70g)
摂りましょう！



野菜を効率よく摂るポイント

- ①緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく
(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)

両手1杯



緑黄色野菜
120g



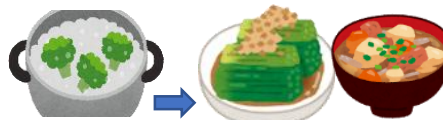
両手2杯



その他の野菜
230g



- ②調理方法の工夫
加熱調理で、かさを減らす
(茹でて和え物、汁物など)



電子レンジを使った加熱調理



- ③カット野菜、冷凍野菜、缶・瓶詰、乾物など加工野菜を利用する



お野菜たっぷりレシピ集！

No.48. ツナマリネ (夏野菜)

※野菜が約110g摂取できます。

《材料 (4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

- ☆ズッキーニ 1本
- ☆パプリカ (黄) 1/2個
- ☆かぼちゃ 100g
- ☆ミニトマト 8個
- ツナ缶 (水煮) 1缶

オリーブ油 小さじ2

レモン汁 大さじ1

砂糖 小さじ2

しょう油 小さじ1

オリーブ油 小さじ2

黒コショウ 少々

《1食あたり》

エネルギー 85kcal、塩分 0.3g、
約100円、調理時間15分)

《つくり方》

- ①ズッキーニ、かぼちゃは5mm幅に、パプリカ (黄) は3mm幅の薄切りにする。ミニトマトは横半分に切る。
- ②ボウルにA、水気を切ったツナ缶を入れて、よくかき混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①のズッキーニ、パプリカ (黄)、かぼちゃの両面が少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ④②に③を加え、熱いうちにかき混ぜる。
- ⑤④を冷蔵庫で冷やし、器に盛る。



8月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売 (JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園 (雨天: 東池尻会館) (午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売 (大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ (保健センター)