



過ごしやすい気候となり「食欲の秋」と言いますが、秋は「食」を見直し、自身の「体」も見直す良い機会です。今回は「胃がん検診」と「食事のバランス」についてお伝えします。

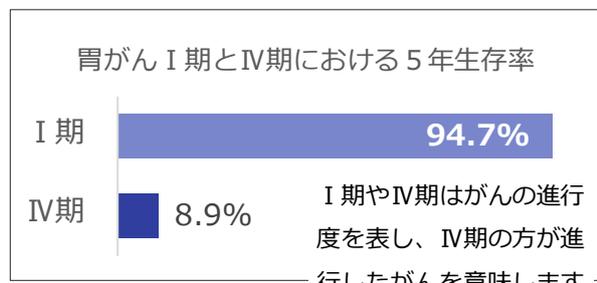
コロナ禍でも **がん検診で 早期発見・早期治療!**



胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序にふえていくことにより発生します。がんが大きくなるにしたがい、徐々に粘膜の下へと深く進んでいきます。がんがより深く進むと、近くにある大腸や膵臓にも広がっていきます。

胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。胃炎や胃潰瘍などの治療で内視鏡検査を行ったときに偶然に胃がんが見つかることもあります。

がんは、早期発見と適切な早期治療で治る可能性の高い病気です。早期発見のためには、定期的ながん検診を受け続けることが大切です。



「胃内視鏡検査」を始めました

令和3年4月から、従来のバリウムによる「胃部エックス線検査」に加え、「胃内視鏡検査」を始めました。内視鏡検査は2年に1回受診することができます。



対 象 50歳以上の市民で、令和3年度は昭和46年以前の偶数年生まれのうち、検査を希望する人

内 容 口や鼻から内視鏡を入れ、胃の内部を直接見て、がんが疑われる部分の場所や、その広がりや深さを調べます。

費 用 2,000円

受診方法 内視鏡検査を受けるには、一定の要件を満たす必要があります。まずは、保健センターにお電話ください。 **TEL 072 (367) 6905**

参考：がん情報サービスHP (<https://ganjoho.jp/public/index.html>)



さやりん



「食べることは生きること」 バランスよく食べよう！

…私たちの身体は食べないと生きていくことができません…

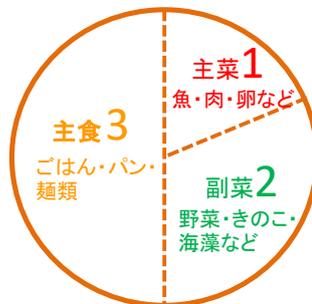
体を動かしたり、じっとしていても心臓や胃腸を動かしたり、体温を維持したりするために、約37兆個の細胞が各々働いています。生きるためにはエネルギー源や細胞の材料として、酸素と水といろいろな栄養素が必要です。体の中で作ることはできない栄養素もありますから、しっかり食べて必要なものを必要な量だけ食べるのが理想です。



主食・主菜・副菜を揃えて3：1：2の割合で



栄養バランスの良い食事にするには、例えばワンプレートにすると図のように主食3：主菜1：副菜2の割合にすると簡単にできます。また、24～26cmのプレートを使ってこのバランスにすると500～700kcalになります。



- * 油脂を使った料理は1品まで
- * 漬物やつくだ煮など塩辛いものも1品まで

減塩レシピ集！

No.50 鶏の梅蒸し

電子レンジで簡単！

◀ 材料(2人分) ▶

| | | | | |
|-----------|---------|---|--------|--------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 200g | B | 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1 | | みりん | 小さじ1 |
| A | 食塩 | | リーフレタス | 1枚 |
| | おろししょうが | | 青じそ | 1枚 |
| | 梅干し | | | 1個 |

◀ つくり方 ▶

- ①鶏肉は味がしみこみやすいようにフォークでつき、Aで下味をつける。
- ②梅干しは種をとってたたき、Bを混ぜる。
- ③耐熱皿に①を入れ、②を塗り、軽くラップして電子レンジ(600w)で3分加熱し、そのまま冷ます。
- ④皿にリーフレタスを敷き、食べやすく切った③を盛り、みじん切りにした青じそをふる。

◀ 1人分あたり ▶
エネルギー115kcal、塩分1.1g、
約150円、調理時間15分



減塩レシピ集！

No.51 小松菜のしょうが和え

◀ 材料(2人分) ▶ (☆は大阪狭山産の農作物です)

| | | |
|------|---------|--------|
| ☆小松菜 | 100g | |
| しめじ | 50g | |
| A | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1/2 |
| | おろししょうが | 3g |
| | 糸削り節 | 2g |

◀ つくり方 ▶

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切ってゆで、水けを絞る。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②Aを合わせて①を和え、糸削り節を加えて混ぜ合わせる。

◀ 1人分あたり ▶
エネルギー19kcal、塩分0.5g、
約70円、調理時間15分



10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！

食育の日に、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)