健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和４年３月号

令和３年度もいよいよ終わりが近づいてきました。今年度のがん検診を受けそびれていませんか。今月はコロナ禍におけるがん検診のススメと朝ごはんについてお伝えします。

がん検診は「不要不急」ではなく「必要な外出」です

新型コロナウイルスによる外出自粛で、がん検診の受診数が大幅に減少しています。がん検診の受診数が減ることにより、がんの早期発見の機会が減っています。

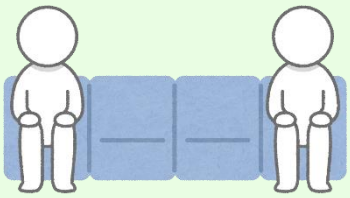
がんは発見の早さが生存率に大きく影響する病気です。早期発見のためのがん検診は不要不急ではなく、「必要な外出」といえます。

コロナ禍でも　安心して　がん検診　が受けられます

保健センターや医療機関では、しっかりした **感染予防対策** を行っています。安心して受診してください。

換気

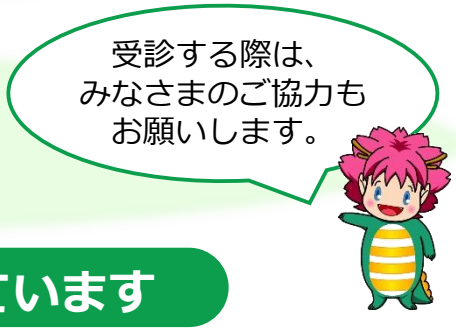
間隔をあける



検温

マスク

手指の消毒



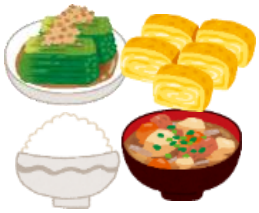
大阪狭山市では　色々ながん検診を　行っています

保健センターで行う乳がん検診、子宮頸がん検診のほか、市内の医療機関でも様々ながん検診（胃がん、肺がん、大腸がん　等）を行っています。令和３年４月以降、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

がん検診について、詳しくはこちら　→

【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）
大阪狭山市ホームページ＞医療・福祉・障がい者・高齢者＞健康＞健康大阪さやま21×食育ひろば

「早寝早起き朝ごはん」



今年度もコロナ禍、大人も子どもも自粛生活や在宅ワークになったりと生活リズムが乱れがちになることが多かったと思います。

心も身体も元気で過ごすために、**「早寝早起き朝ごはん」**で生活リズムを整えてください。

リズムを作るのが難しい…と言う人は、まずは**朝早く起きて、**日中十分に活動をして、自然と眠くなるリズムを作りましょう。毎日の**繰り返し**が早寝早起きのリズムを作ります。

そして、**朝ごはんを決まった時間に食べましょう。**毎日同じ時間に食べることで朝ごはんを食べる習慣が自然と身につきます。

リズムをつけるためのポイント

早寝早起き

◎寝る時間が近づいたら暗く静かな環境をつくる

◎時間を決めて早く起きる
時間を決めて早く寝る

◎起きたらカーテンを開け、**朝の光**をあびる

朝ごはん

◎食べる習慣のない人は**何かを食べること**から始める

例えば
おにぎり１個、食パン１枚、
バナナ１本、ヨーグルト１個、
など

朝ごはんの効果

◎体温が上がる
◎寝ている間に消費したエネルギーを補充する
◎脳や消化器官が目覚める
◎排便につながる

かんたん朝ごはんレシピ集！
No.47.簡単マヨトースト

≪材料(1枚分)≫

食パン(6枚切り)	1枚	(トッピング)	
卵	1個	刻みねぎ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1	刻み海苔	小さじ1
		かつお節	小さじ1/2
		めんつゆ	小さじ1/4

(1枚あたり:カロリー320kcal、塩分1.4g、
約80円、調理時間　約10分)

«つくり方»

①食パンの真ん中部分をスプーンで押し込んでへこみを作り淵に沿ってマヨネーズを絞る。
②へこみ部分に卵を割る。
③オーブントースターで少し焦げ色がつくまで焼く。
(1000W約5分)(オーブントースターの機種により焼き時間は異なります)
④③をお皿にのせ、上にトッピングをまんべんなくかける。

かんたん朝ごはんレシピ集！
No.48.クルっとおにぎり

≪材料(1人分)≫

ごはん　1杯(150g)
焼き海苔　1枚

(具材例)
1.ちりめんじゃこ 小さじ2
2.梅干し 1/2個と かつお節 小さじ1/2
3.かつお節 小さじ1と めんつゆ 小さじ1/4
4.ツナ水煮 10gと マヨネーズ 小さじ1

(1枚あたり:カロリー309kcal、塩分0.8g、
約100円、調理時間　約10分)

«つくり方»

①焼き海苔、ごはんを4等分する。
②焼き海苔の上にごはんを置く。
③好きな具材をのせてクルっと巻いて食べる。

海苔の上にごはんと具材をのせた状態

※その他、焼き鳥缶、海苔の佃煮、納豆など何でも巻いてください。きんぴらごぼうなどのおかずもいいですよ。

3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）