健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和5年１月号

あけましておめでとうございます。気持ちも新たに、ご自身の健康に目を向けてみませんか。
今月は、がんと中食（なかしょく）のとり方についてお伝えします。

がんは日本人の国民病

がんは日本において昭和56年より死因の第1位となり、現在では年間37万人以上の国民ががんで死亡しています。

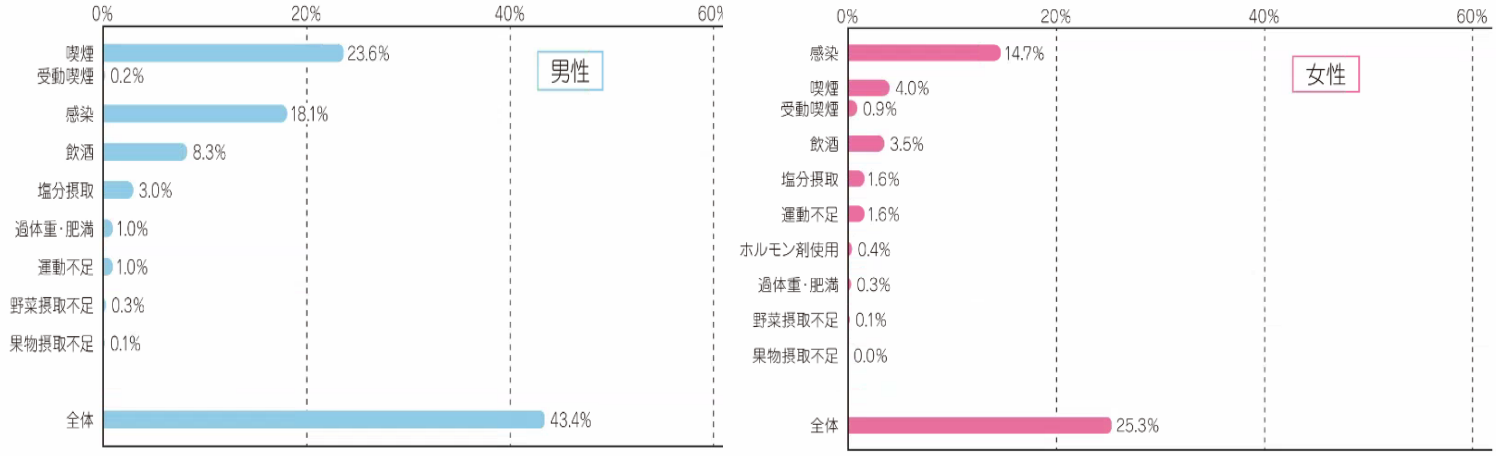
がんによる死亡を防ぐためには、がんに罹らないようにすることが重要です。

遺伝によるがんは、実は５％程度と少なく、むしろ、喫煙や食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、これらに気を付けて発がんリスクを下げる必要があります。

しかし、発がんリスクを下げるための生活習慣の改善を心がけたとしても、がんに罹るリスクをゼロにすることはできません。

そこで重要になるのが、がん検診です。

図１　日本人におけるがんの要因



Inoue M, et al. Burden of cancer attributable to modifiable factors in Japan in 2015. Glob Health Med. 2022; 4(1): 26–36.
より作成

がんは、早期発見すれば80%以上が治ります

医学の進歩等により、がんは、現在、約6割の方が“治る”ようになりました。

特に、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。

早期発見・早期治療のために、定期的にがん検診を受けましょう。

検診について、詳しくは市ホームページをご確認ください。

市ホームページ

参考：がん情報サービスHP（https://ganjoho.jp/public/index.html）、4年度がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーンHP（https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign_2022/index.html）

【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

上手な中食（なかしょく）の取り方

レストランなどで食事をする「外食（がいしょく）」に対し、調理・加工されたものを購入して家で食べる食事のことを「中食（なかしょく）」といい、その利用が広がっています。忙しい時など上手に中食を利用し、時間を作るのも一つです。中食を使う時も、栄養バランス（**主食・副菜・主菜をそろえる**）に気を付けましょう。

市販のお惣菜の傾向を知り上手に選びましょう

- エネルギーが高い
- 油脂を使う料理が多い
- 野菜が少ない
- 味が濃い（塩分が多い）

★　中食を使う時のポイント

- 塩分をカットする（タレや汁を残すなど）
- 野菜をプラスする
- 栄養表示をみてから選ぶ

上手に使うには？

☆**主菜、副菜を考えて選ぶ**とバランスが取りやすくなる

（主菜の選び方）

魚や肉、卵、大豆製品などたんぱく質が中心となるものを選ぶ

（副菜の選び方）

野菜が中心になる食材で、料理法や食材が主菜と重ならないようにする

市販品やお惣菜を使った簡単レシピ！

簡単朝ごはんレシピ集！

No.52.スープの素を使った野菜たっぷりポタージュ

≪材料（1人分）≫

ポタージュスープの素	1袋
牛乳	150cc
冷凍ほうれん草	30g
しめじ	20g

« 1食あたり »
エネルギー 181kcal、塩分 1.4g、約80円、調理時間5分

≪つくり方≫

①しめじの石突きを取り小房に分ける。
②カップに冷凍ほうれん草、しめじを入れラップをして電子レンジ（600W30秒）で加熱する。
③②にポタージュスープの素、牛乳を加えてかき混ぜ、電子レンジ(600W1分）で加熱し、かき混ぜる。さらに電子レンジ（600W1分）で加熱した後かき混ぜる。（様子をみながら追加で加熱する）

簡単朝ごはんレシピ集！

No.53.市販のポテトサラダを使ったグラタン

≪材料（1人分）≫

ポテトサラダ（市販）	100g	牛乳	大さじ2
ゆで卵	1個	ピザ用チーズ	20g
冷凍ブロッコリー	30g		
☆ミニトマト	2個		

« 1食あたり »
エネルギー 326kcal、塩分 1.7g、約200円、調理時間10分

≪つくり方≫

①耐熱容器にポテトサラダ、牛乳を入れてかき混ぜ、上に冷凍ブロッコリーをのせて電子レンジ（600W1分）で加熱する。
②①に輪切りにしたゆで卵をのせる。
③②の上に半分に切ったミニトマト、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで加熱する。（目安5分）

1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）
年始は7日から（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
年始は8日から（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）