



令和5年10月号

今月は乳がん啓発月間で、日本ではピンクリボン運動を行っています。ピンクリボンとは、乳がんに関する正しい知識を広め、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝える活動を表す世界共通のシンボルマークです。健康大阪さやま21の今月は「ブレストアウェアネス」と「食品ロス」についてお伝えします。

ブレストアウェアネスとは

毎年、10月1日から31日の1か月間を「乳がん啓発月間」としています。女性のご自身の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識した生活を送ることを『ブレストアウェアネス』といいます。乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な4つの生活習慣をぜひ、身につけましょう。

大阪狭山市では、満40歳以上の女性市民（勤務先で受診できる人は除く）を対象に乳がん（マンモグラフィ）検診を実施しております。詳しくは、市広報誌、市ホームページをご覧ください。

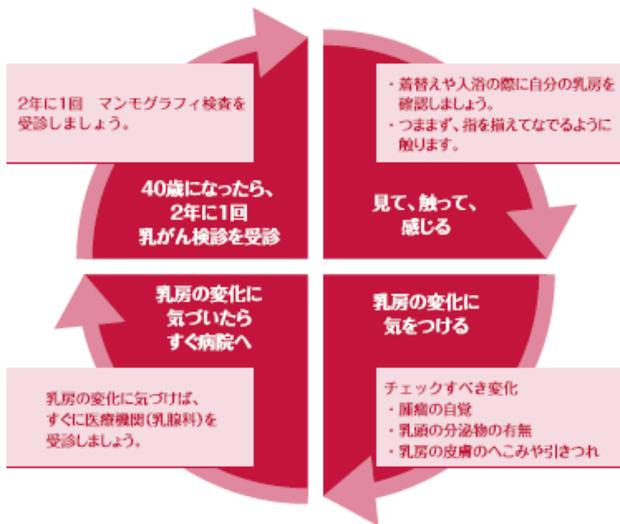
下記QRコードからは、検診車による乳がん検診集団検診の予約を取ることができます。



「がん予防キャンペーン大阪」実行委員会作成リーフレットより引用

ブレストアウェアネスの4つのポイント

自分の乳房に関する関心や意識を高め、気になることがあれば、すぐに医療機関を受診するという正しい行動を身につけましょう。



さやりん

乳房の変化を知るためには

入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、ご自身の乳房を少し意識してみましょう。



★指をそろえ指の腹で



触る範囲

★鎖骨の下から乳房の下方面まで
★両方の脇まで

大阪狭山市で受けられる他のがん検診の実施医療機関

大阪狭山市では、乳がん検診の他に実施しているがん検診があります。

詳しくは市ホームページや市広報誌をご確認ください。



市ホームページ



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間523万トン（令和3年度）と推計されており、**日本の人口1人当たり毎日おにぎり1個（114g）**を捨てている計算になります。

大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります（※1）

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

（※1）

食品ロスによる問題

- ①食料廃棄量（世界）は人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄している
- ②食品を焼却処理する際に排出されるCO₂が地球温暖化を進行させてしまう
- ③食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄している
- ④食品ロスを発生させている一方で、7人に1人の子どもが貧困で食事に困っている
- ⑤ごみ処理に多額のコストがかかる

消費者庁「食品ロスって何？」より

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/whats.html>



私たちができる



家庭系の食品ロスを減らす大作戦！

- ①買物時に「買いすぎない」
食材チェック
必要な分だけを買う（安いからと買いすぎない）、
期限表示確認
- ②料理を作る際「作りすぎない」
適切に保存、食材をリメイクなどして使い切る
- ③「食べきる」
家族等の予定も配慮
- ④外食時に「注文しすぎない」



食べ残し

傷んでいた

期限切れ

減塩レシピ集！ No.63. だし殻ふりかけ

《材料（4人分）》

昆布	10g	A	ごま油	小さじ2
かつお節	15g		酒	大さじ2
(目安：1000mlの出汁を取る量)			みりん	大さじ3
ちりめんじゃこ	8g		しょう油	小さじ1と1/2
			穀物酢	小さじ1

《1食あたり》
エネルギー 79kcal、
塩分 0.8g、約30円、
調理時間20分

だし殻は捨てずに、ふりかけに！



《作り方》

- ①だしを取り終わった昆布・かつお節の水気を切る。
- ②昆布を細かく切る。
- ③フライパンにごま油をひき、かつお節の水分をカラカラになるまで飛ばす。
- ④③に昆布、ちりめんじゃこを加える。
- ⑤④にAを入れて混ぜ合わせ、煮汁がなくなるまで炒める。



減塩レシピ集！ No.64.使い切ろう！大根にんじんの和え物

《材料（4人分）》

大根	60g	A	しょう油	大さじ1
にんじん	60g		みりん	大さじ2
切干大根	30g		ごま油	小さじ2
乾燥わかめ	4g		しょうが	1かけ

《1食あたり》
エネルギー 64kcal、
塩分 0.9g、約60円、
調理時間10分（放置時間のぞく）

捨てるはずの大根やにんじんの皮だけ使ってもOK！
歯ごたえ十分です。



《作り方》

- ①切干大根と乾燥わかめは水でもどし、切干大根は食べやすい大きさに切る。
- ②大根とにんじんは皮をつけたまま、拍子切りにする。
- ③しょうがはすりおろす。
- ④ボウルに③、Aを入れて混ぜる。
- ⑤④に水気を切った①と②を加えて混ぜ合わせる。10～15分ほど置く。

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）