

令和6年2月号

一年でいちばん寒さが厳しい時期ですが、寒さに負けずご自身の健康を守りましょう。
今月は、がんと朝ごはんのとり方についてお伝えします。

がんは日本の国民病

がんは日本において昭和56年より死因の第1位となり、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。

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。

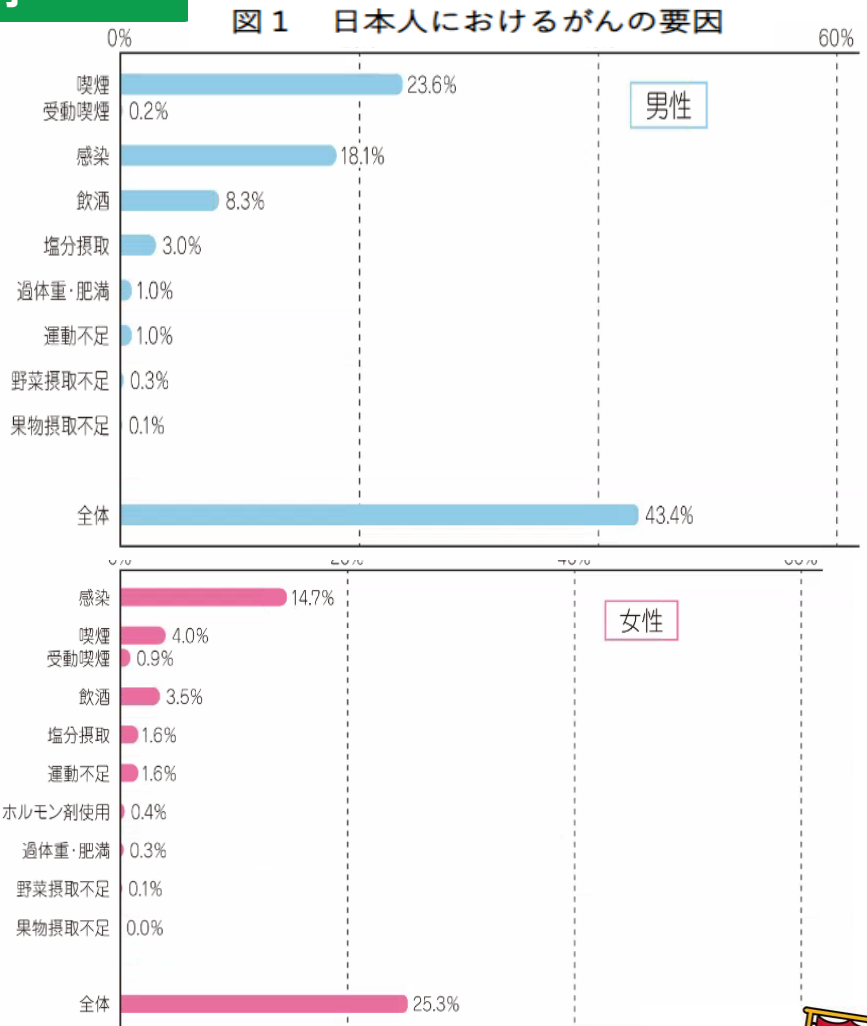
しかし、発がんリスクを下げるための生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そこで、定期的ながん検診の受診が大切になります。

症状が出る前に病気をみつけることで、早期の治療につなげることができます。

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



早期のがんなら9割以上が治ります

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、定期的な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。

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)



市ホームページ





毎日食べよう、朝ごはん

近年、朝ごはんを食べない若い世代が多いことが問題になっています。朝ごはんは、1日を活動的にいきいき過ごすための大事なスイッチです。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

【朝ごはんの役割】

①エネルギー源の補給

朝から十分に活動をするためのエネルギーを補給することができます。

②体温を活動しやすい温度に上昇させる

朝食をとることで、寝ている間に下がった体温が上昇します。特にたんぱく質をとることで、体温の上昇につながります。

③便秘予防につながる。

体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便を促します。

④脳のエネルギーの補給

1日の活動の基となるエネルギー源（ブドウ糖）が脳に送られ集中力が高まります。

簡単なものから朝食づくりに挑戦し、ステップアップを目指しましょう

ステップ1

まずは食べる習慣をつけましょう！

おにぎり、パン、果物、牛乳・乳製品など食べやすいものからはじめてみましょう。



ステップ2

毎朝食べているもの以外に何か1品増やしましょう！

おにぎりやパンなど主食だけ食べている人は、主食以外のものを増やしましょう。また、果物や牛乳・乳製品のみを食べている人は主食も食べるようにしましょう。
例) ごはん+納豆 パン+牛乳



ステップ3

主食+もう2品で主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

肉・魚・卵・大豆製品を使った主菜や野菜や海藻などを使った副菜を加えましょう。
例) ごはん+納豆+具だくさん味噌汁またはお浸し



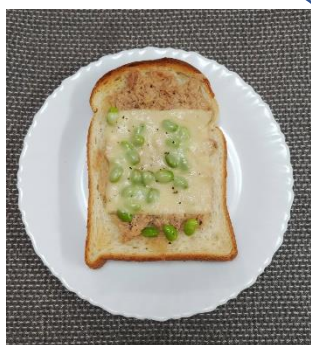
かんたん朝ごはんレシピ集！

No.56.枝豆とツナのチーズトースト

《材料(1人分)》

食パン(6枚切り) 1枚
冷凍枝豆 10さや
ツナ缶 1/2缶
スライスチーズ 1枚
マヨネーズ 小さじ1
こしょう 少々

(1人分あたり:
エネルギー339kcal、
塩分1.5g、約180円、
調理時間約10分)



《作り方》

- ①枝豆は解凍してさやから出しておく。
- ②ツナ缶の缶汁を切り、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③食パンに②を広げて、①、スライスチーズをのせ、トースターでチーズがとけるまで焼く。お好みでこしょうをふる。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.57.白菜としめじとベーコンのミルクスープ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆白菜 2枚半(250g)
しめじ 100g
ハーフベーコン 4枚
バター 5g
水 300ml
固形コンソメ 1個
A 塩 ひとつまみ
牛乳 200ml
こしょう 少々



(1人分あたり:エネルギー77kcal、
塩分0.9g、約64円、調理時間約15分)

《作り方》

- ①白菜、ハーフベーコンは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②バターを入れて中火で熱し、ハーフベーコンをさっと炒め、白菜、しめじも加えてバターを全体になじませる。水を入れて沸騰したら、Aを入れて少し火を弱め、白菜がしんなりするまで煮る。
- ③牛乳を加えてひと煮たちしたら、お好みでこしょうをふる。

白菜をキャベツや玉ねぎに変えたり、牛乳を豆乳に変えても◎

2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)