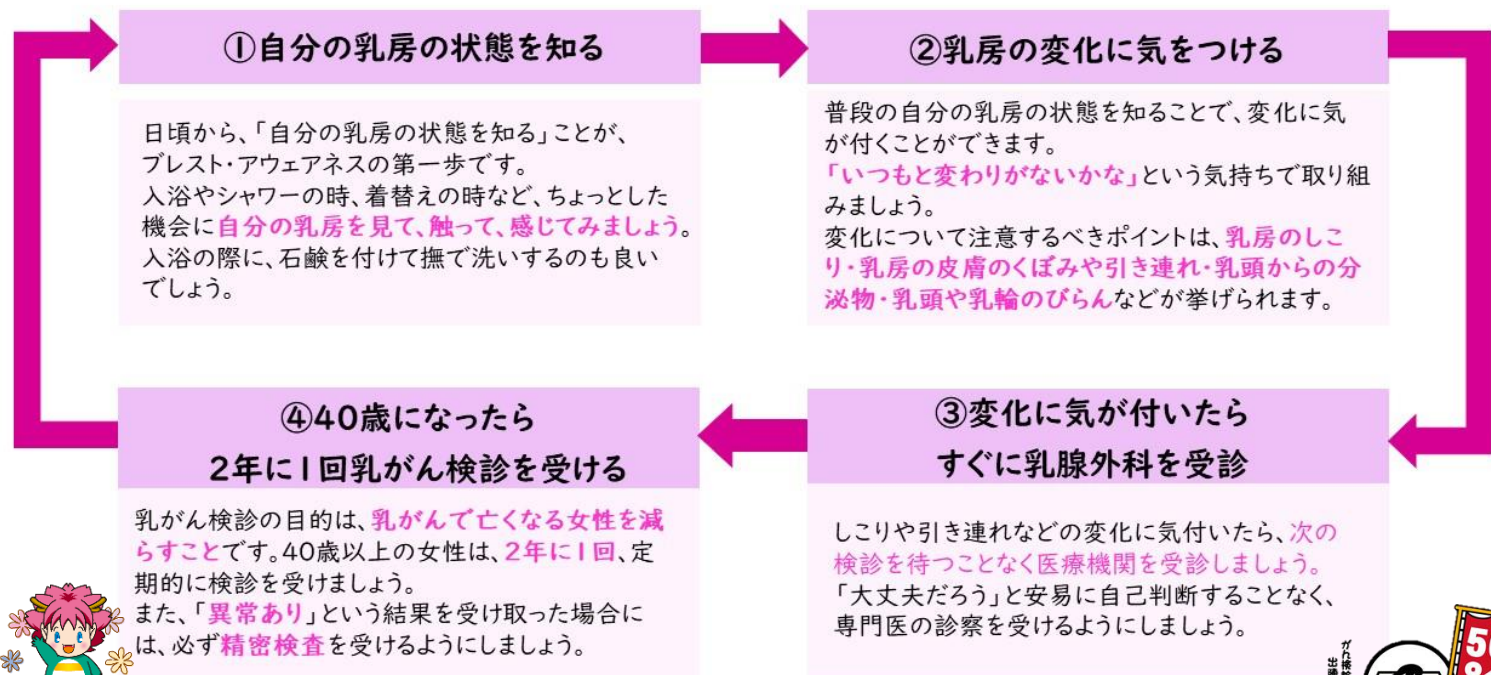


10月は乳がん啓発月間で、日本ではピンクリボン運動を行っています。ピンクリボンとは、乳がんに関する正しい知識を広め、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝える活動を表す世界共通のシンボルマークです。健康大阪さやま21の今月は「ブレスト・アウェアネス」と「行事食」についてお伝えします。

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。女性が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、以下の4つの生活習慣をぜひ、身につけましょう。



さやりん

参考：『乳房を意識する生活習慣
ブレスト・アウェアネス』
(日本乳癌学会)



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2年に1回、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、市ホームページや市広報誌をご覧ください。
右記二次元コードからは、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。



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】



食文化『行事食』

日本の食文化は年中行事との関りが深く、行事ごとに特別な料理が用意されてきました。
これを**行事食**と呼びます。

行事食とは…

旬の食材を取り入れたり、無病息災、子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、**家族の健康や幸せを願う意味**が込められている食事

お誕生日会のように**人生の節目**（人生の節目には邪が入りやすいため、邪気を払う意味も込められた）をお祝いした食事

1月

お正月：おせち料理、雑煮
人日の節句：七草がゆ

2月

節分：福豆、恵方巻き

3月

ひな祭り：ちらし寿司、菱餅
彼岸：ぼた餅（牡丹の花から）

4月

花祭り：甘茶

5月

こどもの日：かしわもち、ちまき

6月

夏越の大祓え：水無月

7月

半夏生：タコ（関西）
七夕：そうめん

7月～8月

土用の丑の日：ウナギ、しじみ

8月

お盆：そうめん、だんご

9月

十五夜：だんご
彼岸：おはぎ（萩の花から）

10月

十三夜：栗、大豆

11月

七五三：千歳飴

12月

事八日の日：お笋汁
冬至：「かぼちゃ（なんきん）」
「にんじん」など「ん」のつく食物
大晦日：そば

思いの込められた食事を食べることを通し、食べ物への**感謝の気持ち**も学びましょう。

郷土料理・伝統料理レシピ！

No. 8 豆腐で作ったお月見だんご

使い捨て手袋を使うと
しっかり混ぜられます

＜材料(4人分)＞

＜プレーンなお団子(16個)＞

白玉粉 100g
絹ごし豆腐 140g

＜かぼちゃのお団子(8個)＞

白玉粉 50g
絹ごし豆腐 60g
かぼちゃ 40g

＜みたらしあん＞

しょう油 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ2
片栗粉 小さじ1
水 大さじ3
(好みで)
ゆで小豆 大さじ2
(市販品)

＜1食あたり＞

エネルギー183kcal、
塩分0.4g、たんぱく質5g、
約100円、調理時間30分

＜ゆで小豆＞

エネルギー20kcal、
塩分0g、たんぱく質0.4g



豆腐を使うとたんぱく質
が5.4gもとれるんだね！

＜プレーンなお団子＞＜作り方＞

①ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて混ぜ、よくこねて丸める(16個)(目安は耳たぶくらいの軟らかさ)

＜かぼちゃのお団子＞

②かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジ(600W2分)で加熱し(軟らかくなるまで)皮を取り、フォークなどでマッシュする。

③ボウルに白玉粉、②のかぼちゃを入れ、よくこねる。

④③に絹ごし豆腐を少しずつ入れ、さらにこねて丸める(8個)(目安は耳たぶくらいの軟らかさ)

⑤鍋にお湯をわかし、①、④を茹でる。浮いてきたらさらに2分くらい茹で、氷水にとる。冷めたらザルにあげてペーパータオルで水気を取り、お皿に並べる。

＜みたらしあん＞

⑥小鍋にAを入れ火にかけ、一煮たちさせ、とろみがついてきたら火をとめる。

⑦⑤に⑥をかける。

※ 好みでゆで小豆(市販品)を添える。

今年の中秋の名月は
9月17日だよ

9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)