

ブレスト・アウェアネスってご存じですか？

令和8年9・10月号

毎年、10月1日から31日の1か月間は「乳がん啓発月間」です。

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**を身につけましょう。

1



自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。
入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。

2



乳房の変化に気を付ける

「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。
変化として注意するポイントは

- ✓乳房のしこり
- ✓乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ✓乳頭からの分泌物
- ✓乳頭や乳輪のびらん

3



変化に気が付いたらすぐに乳腺外科を受診

2番に記載している変化に気づいたら、次の検診を待つことなく乳腺外科を受診しましょう。
「大丈夫だろう」と安易に自己判断することなく、専門医の診察を受けましょう。

4



40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんでなくなる女性を減らすことです。また「要精密検査」いう結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

詳細は
市ホームページを
ご覧ください



主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事をとろう

毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスよく食事をとることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜
野菜、きのこ、海藻など
(ビタミン、ミネラル、
食物繊維)

主食
ごはん、パン、麺、
パスタなど(炭水化物)



主菜
魚や肉、卵、大豆製品など
(たんぱく質・脂質)

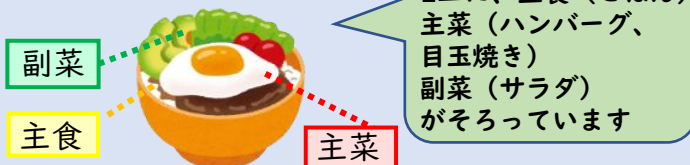
その他、牛乳・乳製品、
果物等があります



作り方や選び方を工夫しましょう

①主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけではなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、手軽に主食・主菜・副菜をそろえることができます。

例) ロコモコ丼



②コンビニや外食での選び方で工夫する

例) おにぎりにサラダチキンと野菜の副菜(サラダや野菜の惣菜など)をプラスする。

主食



主菜



副菜



例) 牛丼にサラダをプラスする。

主食



副菜



主食レシピ集!

NO.2.レンジでビビンバ

《材料(2人分)》

【肉そぼろ】

合い挽きミンチ 140g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2
しょうが(チューブ) 1cm分

【ナムル】

小松菜 100g
☆人参 40g
もやし 100g
ごま油 小さじ1
すりごま 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1

☆大阪狭山産の農作物です

1皿に、主食(ごはん)
主菜(合い挽きミンチ、卵)
副菜(小松菜、人参、
もやし)がそろっています

ごはん 300g
卵 2個



《1食あたり》
エネルギー 532kcal、
塩分 1.9g、約250円、
調理時間20分

《作り方》

①耐熱容器に、合い挽きミンチとAを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ600ワットで4~5分加熱する。(途中で混ぜて、全体を加熱する) あたたかいうちに良く混ぜて肉そぼろを作る。

②小松菜は2~3cmの長さに切り、人参は皮をむき、細切りにする。①とは別の耐熱容器に小松菜と人参、もやしを入れラップをして600ワットで4~5分加熱する。水けをきり、Bを和えてナムルを作る。

③小さめの耐熱容器に卵を1つ割り、かぶるくらいの水を入れる。卵黄に竹串で穴を1~2か所あけ、ラップをせずに600ワットで50秒程加熱する。(固まらない場合は10秒ずつ増やす) 水けを切ったら温泉卵のできあがり。(加熱する時間が長すぎると破裂の恐れがあるので様子を見ながら調整する) もう1つの卵も同様に作る。

④どんぶりにごはんを盛り、①の肉そぼろと②のナムルを盛り付け、③の温泉卵を乗せる。

9・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)

●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

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)