

# 10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

日本人の死因の第1位は、「がん」です。男女とも2人に1人が一生のうちに「がん」と診断されています。福島町では平成28年度より、がん検診が「無料」となりました。がん検診を受診し、2次予防（早期発見・早期治療）に努めましょう。

食生活では、「塩分を抑える（減塩）」、「野菜・果物をとる」、「熱い飲み物や食べ物は冷ましてから」という3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんのリスクや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

## 減塩と食塩摂取量について

- ・減塩は、胃がん予防の他、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。
- ・塩蔵食品（塩辛、漬物など）の摂取は、塩分量が多いので控えましょう。

## 食塩摂取量の目安

1日あたりの食塩摂取量(12歳以上)

- 男性 8.0g未満
- 女性 7.0g未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

## 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

- ・飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がん、食道炎のリスクが高くなります。
- ・熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。

## 野菜について

- ・緑黄色野菜、淡色野菜、いろいろ組み合わせて「1日に350g以上」の野菜を朝食、昼食、夕食に分けてとるよう心がけましょう。

## 料理で例えると

- ・小鉢1杯で約70gの野菜がとれます。
- ・1日5品程度の野菜料理を3食に分けて食べるのが理想です。

## 果物について

- ・果物は、糖度の高いものもあるため、血糖値の上昇や中性脂肪の増加につながります。食べ過ぎないようにしましょう。

## 1日に食べる果物の量（目安）

- ・バナナ：(中) 1本 ・りんご：(中) 1/2個
- ・梨：1/2個 ・みかん：(中) 2個

## がん予防料理レシピ

### 根菜のコンソメスープ

#### 材料（4人分）

人参	中1/2本(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ごぼう	100g
水	3カップ(600cc)
固形コンソメ	1個(5.3g)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### ☆1人分の栄養価☆

エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.9g
ビタミンA	184μgRE
ビタミンC	4mg
ビタミンE(α)	0.3mg
食物繊維(総量)	2.3g

緑黄色野菜(人参)や淡色野菜(玉ねぎ、ごぼう)を使った簡単レシピです。低カロリーな食材で、食物繊維が手軽にとれます。

#### ◇下ごしらえ◇

- 人参、玉ねぎは、皮をむいて1cm角に切ります。
- ごぼうは、しっかり洗い、包丁の背で皮をそぎ落とします。1cmの厚さに切り、水にさらして水気を切ります。

#### ◇作り方◇

- ① 鍋に水と人参、玉ねぎ、ごぼうを入れて加熱します。沸騰したら火を弱めます。
- ② 火が通ったら、固形コンソメ、塩、こしょうで味付けします。

#### 《レシピのポイント》

- ・野菜からでる「だし」や「うま味」を活かすと、調味料の使用量が減り、減塩できます。
- ・余った野菜を組み合わせると調理しても良いでしょう。「食品ロス」減少につながります。



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682