

ご存知ですか？

9月は「がん征圧月間」です

日本人の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、がん検診を「無料」で受けられます。がん検診を受診して、2次予防（早期発見・早期治療）に努めましょう。

野菜を食べてがん予防！

野菜は、1日350g以上（小鉢5杯分）を目標に、いろいろな種類を組み合わせるとるようにしましょう。緑黄色野菜を1/3、淡色野菜を2/3の割合でとると、バランスが良くなります。



【野菜を食べるときの注意点】

- ① 次の野菜は「炭水化物の多い野菜」ですので、とりすぎには注意しましょう。
いも類（じゃがいも、さつまいも、ながいも、やまいも）、れんこん、ゆりね、かぼちゃ、とうもろこし など
- ② 野菜ジュースは「野菜」ではありません。
野菜は、ジュースに加工する段階で「不溶性の食物繊維」の大部分が取り除かれます。野菜の代わりにはありませんので、加工されていない野菜を積極的にとりましょう。



がん予防 レシピ

野菜、オリーブオイル、ナッツなどを取り入れた小鉢1杯分の野菜がとれるサラダです。

※ ナッツアレルギーのある方は、ナッツ抜きで作りましょう。



ナッツ入りサラダ（4人分）

材 料

レタス	80g
きゅうり	中1本
トマト	中1個
プロセスチーズ	40g
ミックスナッツ (食塩不使用)	20g

【ドレッシング】

オリーブオイル	小さじ2
穀物酢	大さじ2
レモン汁	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
粗びき黒コショウ	少々

☆1人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	7.8g
食塩相当量	0.5g
ビタミンA	52μg
ビタミンC	11mg
ビタミンE (α)	1.1mg
食物繊維 (総量)	1.3g

☆下ごしらえ

- レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- きゅうりは半月切りにします。
- トマト、チーズは角切りにします。
- ミックスナッツは粗みじん切りにした後、乾煎りします。

☆作り方

- ①お皿にレタスをしき、その上にきゅうり、トマト、チーズを盛ります。
- ②食べる直前にドレッシングを回しかけ、ナッツを散らします。



お問い合わせ先

福祉課健康増進係 ☎ 47-4682