

# 左からよんでも... うどん うんどう サポート 右からよんでも...

Vol.31  
2022年10月19日  
香川県

## 定期的ながん検診を受けましょう!

「がん予防」のためには、正しい生活習慣を心がけること、また、「早期発見」のためには、がん検診の受診が重要です。検診会場では、感染防止対策を徹底しています。積極的に受診しましょう!

- がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年です。
- 要精密検査と判定された場合は精密検査を受けましょう。

香川県

**発見は「1年先」**にしては **いけない。**

がん検診を受けましょう!

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

安心が見つかる **がん検診**

過度な受診控えは、がんのリスクを高めてしまう可能性があります。

早期のがんには、自覚症状がほとんどありません。

定期的ながん検診受診で早期発見につながります。

がん検診では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。

がん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。

- 01 体温を測定するなど、体調を確認しましょう。
- 02 マスクを着用しましょう。
- 03 手洗いなどの感染予防をしっかりとしましょう。

### スポーツの秋!

## 運動で心も体もリフレッシュしましょう

【運動の効果】

- ☆ 生活習慣病のリスクを下げる
- ☆ 肥満の予防・改善
- ☆ 疲労回復、ストレス解消

### 管理栄養士の簡単レシピ



☆旬のすだちで美味しく減塩

醤油と同量のすだち果汁を混ぜることで、醤油の使用量を減らせます。

## 『白身魚のホイル焼き』

【1人分】  
エネルギー:91kcal たんぱく質:10.0g 脂質:3.8g  
炭水化物:4.4g 食塩相当量:0.9g 食物繊維:1.5g

▼材料(1人分)

・白身魚	1切れ
・塩こしょう	少々
・酒	少々
・カット野菜(もやし・キャベツ 人参・きのこ類など)	適量
・バター	小さじ1/2
・すだち	果汁小さじ1
・醤油	小さじ1

▼作り方

- ① 魚に塩こしょう・酒をふる。
- ② アルミホイルに魚、カット野菜、バターをのせて包む。
- ③ オーブントースターで20分焼く。
- ④ すだちは果汁をしぼり、醤油と混ぜる。
- ⑤ 焼きあがったら④をかける。

お好みのカット野菜を利用して手軽に料理。魚の代わりに豚肉スライスなどでも作れます。

Q どんな運動をすればいいのでしょうか?

A 目的にあった運動を選ぶといいでしょう。

たとえば、

- ・減量を目的にする場合
  - ▶ウォーキングや水泳などの有酸素運動
- ・基礎代謝量アップや骨粗しょう症予防を目的にする場合
  - ▶筋力トレーニング
- ・血行を良くして肩こり・腰痛予防
  - ▶ストレッチ

次の日に疲労や痛みを残さない程度の運動から始めてみましょう。運動は無理なくできる方法を見つけ、継続させることが大切です。