

# 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.43  
2023年10月19日  
香川県

## 「がんを防ぐための新12か条」をご紹介します!

国立がん研究センターが提案している「がんを防ぐための新12か条」は、がん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます!



香川県がん対策イメージキャラクター  
「ソウキくん」

- |    |                  |     |                    |
|----|------------------|-----|--------------------|
| 1条 | たばこは吸わない         | 7条  | 適度に運動              |
| 2条 | 他人のたばこの煙を避ける     | 8条  | 適切な体重維持            |
| 3条 | お酒はほどほどに         | 9条  | ウイルスや細菌の感染予防と治療    |
| 4条 | バランスのとれた食生活を     | 10条 | <b>定期的ながん検診を</b>   |
| 5条 | 塩辛い食品は控えめに       | 11条 | 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 | 野菜や果物は不足にならないように | 12条 | 正しいがん情報でがんを知ることから  |

国が科学的根拠に基づいておすすめしている **がん検診** (がん検診は市町や職場が実施しています)

- 胃** 胃X線または胃内視鏡(50歳以上・2年に1回)
- 肺** 胸部X線と喀痰細胞診(喫煙経験者のみ)  
(40歳以上・年1回)
- 大腸** 便潜血検査(40歳以上・年1回)

- 乳房** 乳房X線(マンモグラフィ)(40歳以上・2年に1回)
- 子宮頸部** 細胞診(20歳以上・2年に1回)

■香川県内市町がん検診実施時期一覧■  
令和5年度



管理栄養士  
おすすめ  
簡単レシピ

### 『さつまいもプリン』

【1人分】  
 エネルギー:148kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.5g  
 炭水化物:25.9g 食塩相当量:0.1g 食物繊維:1.1g

- ▼材料(4人分)
- ・さつまいも 200g
  - ・牛乳 200cc
  - ・砂糖 30g
  - ・卵 1個
  - ・粉ゼラチン 5g

今月の栄養メモ:  
秋の味覚“さつまいも”には、食物繊維やビタミンCが多く含まれます!

- ▼作り方
- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにし、レンジで串がすっと通るまで加熱する。
  - ② 粉ゼラチンをふやかす。
  - ③ ①のさつまいも、牛乳、砂糖、卵をミキサーに入れ攪拌する。
  - ④ 鍋に入れ弱火で加熱する。
  - ⑤ ②を加え、容器に流し込む。
  - ⑥ 冷蔵庫で一晩冷やし完成。

## マイチャレかがわ!からのお知らせ

四国4県対抗  
ウォーキングイベント  
**四国対抗戦**



【香川県】  
オリ助



【愛媛県】  
愛媛県イメージアップ  
キャラクター  
みきちゃん

期 間▶令和5年 11月1日~11月15日

ルール▶四国4県の健康アプリユーザーがそれぞれの  
アプリで15日間の平均歩数を競います。



【徳島県】  
すだちくん



【高知県】  
くろしおくん

詳細は、マイチャレかがわ!ホームページを  
御確認ください。



# 四国4県対抗 ウォーキングイベント 四国対抗戦

【香川県】  
オリ助



【愛媛県】  
愛媛県イメージアップ  
キャラクター  
みぎゃん

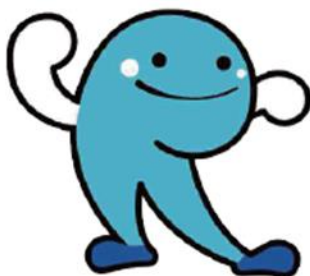
期 間▶令和5年 11月1日～11月15日

ルール▶四国4県の健康アプリユーザーがそれぞれの  
アプリで15日間の平均歩数を競います。

【高知県】  
くろしおくん



【徳島県】  
すだちくん



★15日間の平均歩数が  
6000歩以上の方から  
抽選で14名に素敵な景  
品をプレゼント！  
(※抽選対象は当イベン  
トに事前に登録された方  
に限ります)

## 参加方法

### ①事前登録

アプリ内メニューの  
「グループ登録」→「企業」→「登録」から

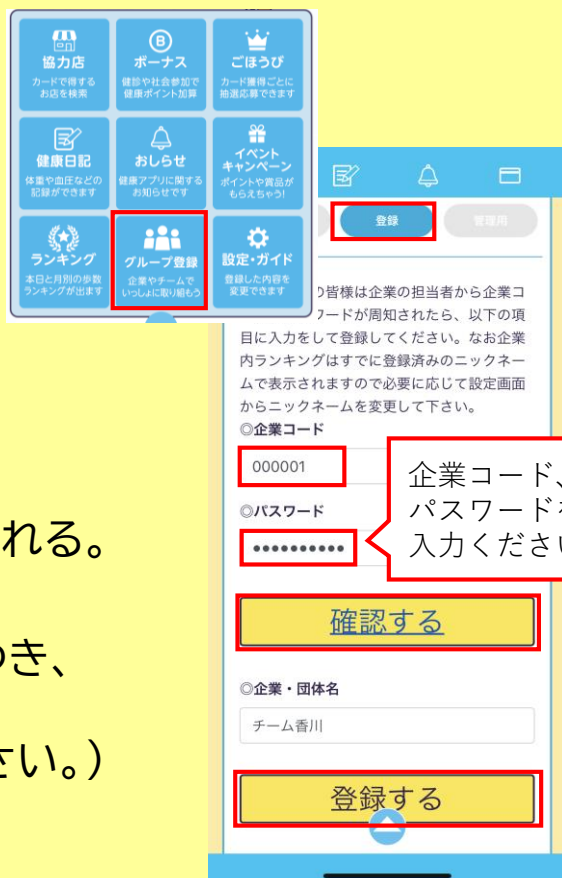
事前登録は、  
10月1日～10月31日まで

「企業コード:000001」、  
「パスワード:teamkagawa」

を入力し、「確認する」ボタンを押すと、  
企業団体名の欄に「チーム香川」と表示される。  
最後に「登録する」ボタンを押す。

(※企業登録機能は1つのアカウントにつき、  
2企業までしか登録できないため、  
複数登録されている場合はご注意ください。)

### ②期間中ウォーキングを楽しむ



令和5年10月19日

## せいさん食育情報

第7号

### ◎食育普及イベントを実施しました

△ (公社) 香川県栄養士会西讃地区

#### 四国学院大学香川西高等学校での健康まつり

実施日：令和5年9月8日(金) 12:00~16:00  
実施場所：四国学院香川西高等学校 C棟3階視聴覚室

対象：生徒及び一般参加者  
実施内容：骨密度測定(67名)、血管年齢測定(65名)  
体脂肪率測定(58名)

高校生は、測定の説明に納得した様子でした。  
県外の保護者からは測定内容を喜ばれる声が聞きました。



#### JAふれあい祭り in 観音寺2023

実施日：令和5年9月9日(土) 9:00~16:00

実施場所：ハイスタッフホール 多目的ホール

対象：JA組合員、一般参加者

実施内容：血管年齢測定(88名) 体脂肪率測定(81名)  
栄養相談(52名)

参加者にとって日頃の食生活を振り返る機会になりました。  
また、栄養相談では今後役立つアドバイスが喜ばれました。

#### 観音寺総合高等学校文化祭

実施日：令和5年9月9日(土) 9:00~14:30

実施場所：観音寺総合高等学校 本館3階多目的2教室

対象：生徒及び一般参加者

実施内容：骨密度測定(114名)、体脂肪率測定(116名)

コロナでの行動制限解除後の文化祭だったので、大勢の参加者でにぎわいました。



#### ハローズ大野原店でのイベント

実施日：令和5年9月21日(木) 12:00~16:00

実施場所：ハローズ大野原店 イートインコーナー

対象：買い物客

実施内容：骨密度測定(27名)、血管年齢測定(26名)  
体脂肪率測定(24名)

無料の測定で、栄養相談まで丁寧でよかったという声が多く聞きました。参加者のお子様も塗り絵で楽しめました。

