働き盛りの皆さんにお届けする健康情報メール

毎月 19 日は「かがわ食育の日」

左からよんでも… うどんうんどう 右からよんでも… サポート

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!

香川県がん対策イメージキャラクター
「ソウキくん」

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!

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

マイチャレかがわ!からのお知らせ

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。

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。