

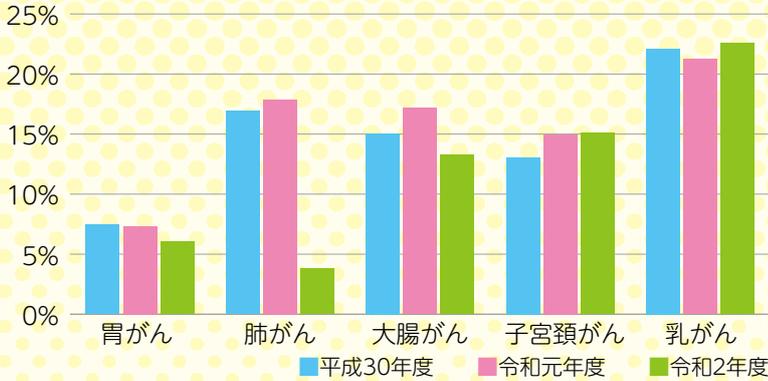
健康増進計画推進キャラクタ

ケバウレジャー お役立ち情報

がん検診を受けていますか？

「自分は大丈夫」と思っていませんか？ ～2人に1人はがんになる時代～

南九州市 各種がん検診受診率(平成30～令和2年度)



【国の受診率目標値】

全ての検診**50%**!

<がんの要因>

	男性	女性
1位	喫煙	感染
2位	感染	喫煙
3位	飲酒	飲酒
4位	塩分摂取	肥満
5位	肥満	受動喫煙 塩分摂取

(国立がん研究センター：がん情報サービス)

がんのリスクを減らす健康習慣

禁煙 吸っている人は禁煙
吸わない人はたばこの煙をなるべく避けましょう

食生活 減塩、野菜・果物をとる。熱い食べ物や飲み物は冷ます

適正体重の維持
肥満度(BMI値)=体重kg/(身長m)²
基準値 18.5以上25未満



がん検診を受けて早期発見・早期治療が大切!

節酒 (1日の目安量)
ビール瓶:1本
焼酎:原液で1合の2/3
ウイスキー:ダブル1杯

運動 今よりもプラス10分体を動かしましょう! 毎日続けることが大切

「健康診査等受診希望調査票」で検診の申し込みができます

【問い合わせ】
知覧保健センター
Tel.0993-58-7221

食改さんのすこやかお薦めレシピ



かぼちゃのそぼろ煮

栄養士から

牛乳で煮込む料理ですが、牛乳味はしないため、牛乳が苦手な方でもおいしく食べられます。

栄養価 1人分 ●エネルギー 119kcal ●カルシウム 100mg ●タンパク質 7.5g ●食塩相当量 0.5g

こんにちは。“食改”です!!

知覧地域の食生活改善推進員より、“乳和食”の「かぼちゃのそぼろ煮」をご紹介します。

“乳和食”とは、新しい和食のスタイルの一つで、見た目も味も和食のおいしさそのままに、牛乳を和食のだしとして使う調理法です。

材料(4人分)	分量
かぼちゃ	200g
鶏ももひき肉	75g
牛乳	200ml
めんつゆ	大さじ3

- 作り方**
- ① かぼちゃは2cm角に切る。
 - ② フライパン(フッ素樹脂加工)にめんつゆ以外の材料を全て合わせ、箸で全体をよく混ぜ、最後にめんつゆを加える。
 - ③ クッキングシートで落とし蓋をし、こげないように底を混ぜながら強火で加熱する。煮汁が分離したら中火で10分程度加熱する。
 - ④ かぼちゃが八分ほどやわらかくなってきたらクッキングシートを外し、強火にし、煮汁が少し残る程度で火を止める。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。