

運動

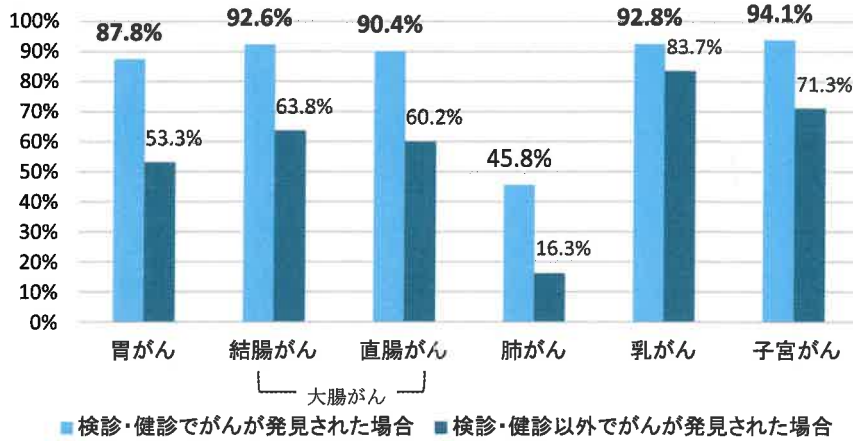
食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動 まったなし健康づくり NO.17

がん検診で“助かるいのち”があります！

各がんの発見経緯別 5年相対生存率※



検診で早期に発見されれば、「生存率」に大きな差が出ます

※5年相対生存率
がんと診断された人が、5年後に生存している割合を表したもの。治療どの程度の生命を救えるかを示す指標。

資料：(財)がん研究振興財団
「がんの統計」

耳寄りな大山町がん検診をご案内します！

★40歳の方へ

がん検診と国保特定健診の自己負担金がなんと全て無料！！
今年度40歳の方はこのチャンスをお見逃しなく。

★健康診査を医療機関や会社で受けた(る)方へ

胃・肺・大腸がんのみのミニセット検診(11月10日と25日)があります。
待ち時間が少なくおススメ！！

★便秘がちな方や大腸がん検診をいつ受けようか考えている方へ

大腸がんいつでも受診期間(12月1日～9日)があります。平日に限りますが、保健福祉センターなわ、各支所総合窓口室で便検体を提出できます。

★健康診査とがん検診を受けた(る)方へ ～“仲間で健康マイレージ”のご案内～

受診等して、ポイント貯めて2人か3人の仲間で応募すれば商品券が当たる可能性かなり大！？
ふるってご応募を。第1次応募締め切りは9月末です。

★詳細は「平成28年度大山町健(検)診のしおり」をごらんください。



対象となった
検診は必ず
受診しましょう。

減塩レシピ

★豆腐ハンバーグ★

材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	しめじ	100g
木綿豆腐	200g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	40g	コショウ	少々
コショウ	少々	レモン汁	小さじ1
サラダ油	大さじ1	ウスターソース	大さじ1
		粉マスタード	大さじ1

塩を使わなくても、辛味と酸味の効いたソースでおいしく食べられます！



1人分の栄養価

エネルギー	178kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	9.9g
炭水化物	7.2g
塩分	0.8g



作り方

- 豆腐は重しをし、しっかり水切りしておく。玉ねぎはすりおろす。
- ①と鶏ひき肉、コショウを混ぜ合わせ形を整え、フライパンに油をひいて焼く。
片面を焼いてひっくり返してからフタをして蒸し焼きにする。
- シメジは石づきをとって小房にわけ、ハンバーグを取り出した後のフライパンで炒める。
しんなりしたら調味料を加える。
- お皿にハンバーグとシメジを乗せ、ウスターソースと粒マスタードを混ぜ合わせたものをかける。