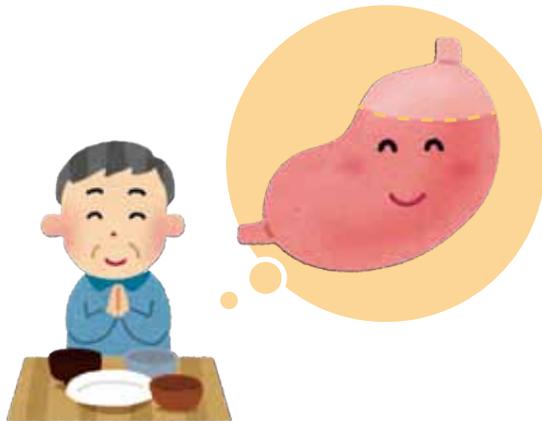


# がん 予防 スタート プロジェクト

しよく じ 食事 の 3 つ の 心 が け と がん けん しん 検診

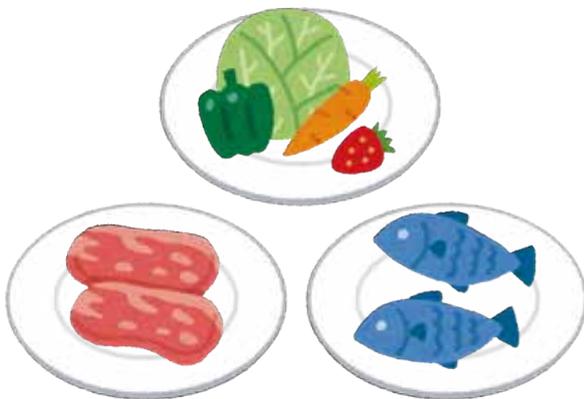
はら はち ぶん め ころ 腹 八 分 目 を 心 が け ま し ょ う



げん えん ころ 減 塩 を 心 が け ま し ょ う



しよく じ 食事 の バ ラ ンス を 心 が け ま し ょ う



がん けん しん がん 検 診 を 受 け ま し ょ う



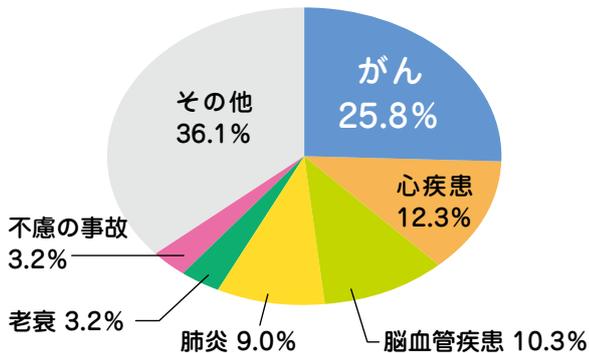
がん 予防 スタート プロジェクトは、腹八分目・減塩・食事のバランス・定期的ながん検診を心がけることで、がんの予防をはじめとする健康の維持、増進をスタートさせる取り組みです。ぜひ、日々の生活に取り入れましょう。

# 南越前町の人とがんの関係



## 町民の死因は？

町の主な死因別死亡数の割合（H30）



南越前町ではがんが死因の第1位となっています。

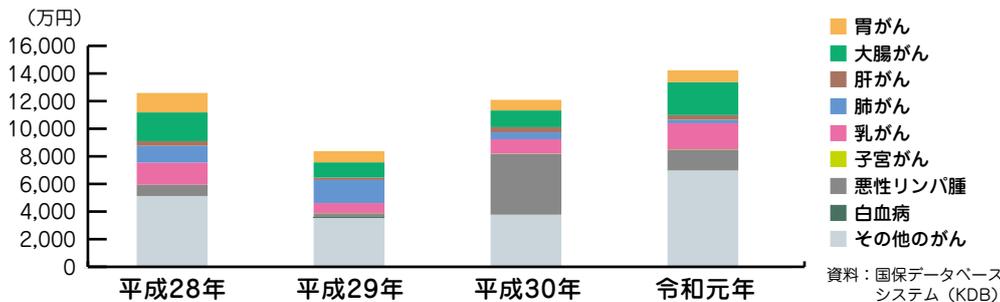
部位別がん死亡順位では、男女とも福井県や全国とほぼ同様で、肺がん、胃がん、大腸がんが上位となっています。

部位別がん死亡順位（H26～H30）

性別	順位					
	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	全国	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
	福井県	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
	南越前町	肺・胃		大腸	膵臓	悪性リンパ腫
女性	全国	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
	福井県	大腸	肺	胃	膵臓	胆のう
	南越前町	大腸	肺	胆のう	肝臓	乳房

資料：厚生労働省 人口動態統計 福井県地域福祉課 衛生統計年報人口動態統計

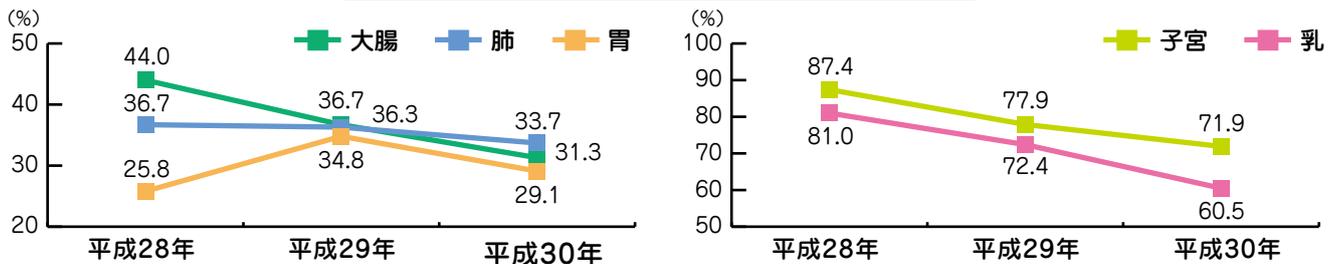
## 町民のがんにかかる医療費は？



南越前町(町の国民健康保険)におけるがんの年間医療費は、平成29年度に減少したものの、その後、令和元年度にかけて増加しています。

資料：国保データベースシステム (KDB)

## 町民のがん検診受診率は？



資料：福井県保健予防課

町が実施したがん検診受診率の推移です。胃がん検診はおおむね横ばいで推移している一方、その他のがん検診では緩やかな低下傾向が見られます。



## がん予防スタートプロジェクトとは…



がんをはじめとする生活習慣病の予防を目的に、平成29年度より取り組む**南越前町独自の取り組み**です。

がん予防スタートプロジェクトは、**腹八分目・減塩・食事のバランス・定期的ながん検診**を心掛けることで、がん予防をはじめとする健康の維持、増進をスタートさせる取り組みです。

これでがん予防

# 学童期・思春期の

## のチャレンジ

食生活をチェック!

あなたはいつ  
当てはまりますか?

- 朝ごはんを食べないことがある
- 食事の時、ごはんや、パン、麺だけ食べることがある
- おやつで食べるものは、クッキーやポテトチップスなどが多い
- しょっぱい味付けの食べ物が好き

### ちゃんと食べてる?? ~朝ごはんを食べるといいことあるよ!~



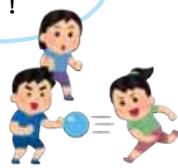
太りにくくなって  
スタイルアップ!



美味しくて  
幸せ~



勉強も運動も  
任せて!



朝、ウンチしたから  
スッキリ~

### 食べ物の赤・黄・緑の働き

食べ物は働きごとに赤・黄・緑の3つにグループ分けすることができます。

どの色も体にとって大切な働きをしていて、バランスよく食べることが大切です。



黄：エネルギーのもと



赤：体をつくるもと



緑：体の調子を整えるもと

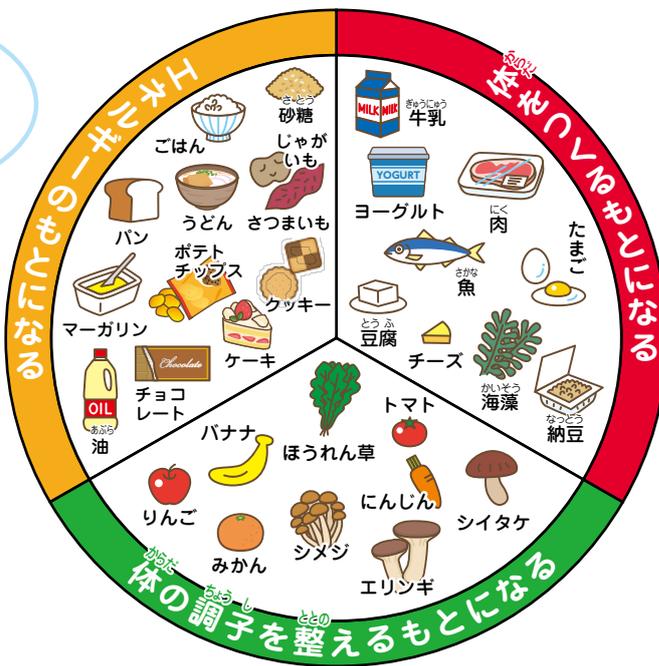
パンの他に、目玉焼きと、  
サラダを食べれば  
バランスが良くなる  
ということ...



### よく食べているおやつは何色??

例えば、おやつにポテトチップスを選んだら...黄  
ヨーグルトを選んだら...赤  
バナナを選んだら...緑

毎日ポテトチップスを選ぶと黄ばかり...。  
一色に偏らないようにバランスよくおやつ  
を選びましょう。



### 今のうちから薄味にチャレンジ!

味の濃いものを食べていると、大人になった時、大きな病気になってしまうかも...。  
そんなことにならないように今のうちから薄い味付けに慣れておくことが大事です。

薄い味付けに  
慣れておく  
いいことあるよ!

食べ物そのものの味を  
楽しむことが  
できるよ!



食べすぎを防ぐことが  
できるよ!



大人になっても  
健康でいることが  
できるよ!



- 食事をする時、おにぎりや、ラーメンなど炭水化物同士の組み合わせが多い
- 主食を抜いて食事をすることがある
- 食べ物を買うときは食品の成分表示を見ない
- 夜ご飯を食べる時間が遅い

# 青年期のチャレンジ

## 外食・コンビニ食の選び方のポイント

汁物1碗におかず3皿の和食の基本パターン（一汁三菜）で食事をする、健康に必要な栄養素が過不足なくとれるようになっています。



毎食一汁三菜はメニューを考えたり、作る負担も多く大変ですね。

お店にはお惣菜が売っていて手軽に買うことができ、種類もたくさんあります。選び方によって、お店に売っているお惣菜でも栄養バランスのとれた食事をするすることができます。参考にしてみてください。

**×** 主食を抜くと脂質に偏りがち…

**×** 炭水化物をとり過ぎると、脂肪として蓄積…



変えてみよう!



サラダでミネラルや、カリウム、食物繊維を、サラダチキンでたんぱく質を取ることができます！

**もっと！健康ポイント**

- 👉 サラダを選ぶ時はマヨネーズ、ドレッシングの量が少なめのものを、種類はノンオイルのものなどを選びましょう。
- 👉 「塩分控えめ」、「低脂肪」などパッケージに記載のある食品を上手に使ってもよいですね。

カロリーや、脂質、食塩相当量などを確認してみてください。成分表示を確認することで、選べる食品の幅が広がります。

## もう遅いけど、夜ご飯まだ食べてない!! 時の対処法

人の体は22時頃から脂肪を溜めやすくなります。遅い夜ご飯は、脂肪を溜めやすい時間に食事をとることになるため、太りやすくなるのです。仕事などで夜ご飯が遅くなることだってありますよね。そんな時に選ぶといいおすすめのお勧めの食べ物を紹介します！



### 野菜スープ

- 👉 野菜でビタミン、ミネラルが摂取できる
- 👉 具沢山のスープにすれば満足感アップ↑
- 👉 カロリーが低い



### バナナ

- 👉 調理がいらず、お手軽
- 👉 腹持ちがいい
- 👉 ビタミン、ミネラルが豊富



### おかゆ、雑炊

- 👉 消化しやすいので、胃腸への負担が少ない
- 👉 野菜、きのこ類を加えれば、栄養バランス○



# 壮年期のチャレンジ

肥満

高血圧

がん

このままの生活を  
続けると...

になってしまうかも...



- 噛んで食べることをあまり意識していない
- 周囲の人より食べるのが早い
- アルコールをほぼ毎日飲む
- 肉料理、揚げ物、炒め物などをよく食べる
- ケーキや、クッキー、スナック菓子などをよく食べる



## 腹八分目で肥満予防

肥満は、脂質異常症や高血圧だけでなく、乳がん、腎臓がん、大腸がんのリスクを上昇させます。食事は**腹八分目**を意識して、肥満を防ぎましょう。

### 1 毎食20分以上かけて食べる

どうやって?



脳が満腹と感じるまでに20分かかります。ゆっくり食べることで必要以上に食べることを防ぎます

- よく噛んで食べる（1口で20回以上）  
👉 肥満の予防だけでなく虫歯、認知症の予防もできます!
- 具材を大きめに切る
- 野菜、根菜類など噛みごたえのある食材を使う

### 2 野菜、海藻類を食べる

どうやって?



野菜に含まれる食物繊維を食べることで満腹感につながりますキノコ類もカロリーが低いのでお勧めです

- 必要な野菜摂取量は1日350gなので、生なら毎食手のひら1杯が目安です。加熱することでかさを減らすことができます。  
👉 野菜を先に食べることで肥満の防止や、血糖値の急上昇を防ぎます!

### 3 間食の食べ過ぎに注意する

どうやって?



量、回数を減らしたり、食べるものを選んだりしましょう

- 大福2個を1個にしたり、ケーキではなく、りんごを選ぶ
- カルシウムを補うため、ヨーグルトにする



## 調理法・揚げ物のカロリー、脂質オフ!

調理法を変えることで脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。

また、同じ揚げ物でも種類を変えることで、油の量、カロリーを減らすことができます。

カロリー  
油の量

少



多

カロリー  
油の量

少



多



## 肝臓の休日

飲みすぎたり、毎日飲酒すると、アルコールを分解してくれる肝臓の負担が大きくなります。

飲む時は、日本酒換算で1日1合までにしましょう。

日本酒



1合

ビール

大瓶1本 (500ml)

焼酎・泡盛

1合の2/3

=

ウイスキー・ブランデー

ダブル1杯

ワイン

ボトル1/3

休みがほしいのは肝臓も同じ。  
毎日飲むのではなく、週に2日は  
休肝日を設けましょう。



あなたはいくつ  
当てはまりますか?

# 高齢期のチャレンジ

高血圧による  
心臓病、脳卒中

フレイル

胃がん



になってしまうかも...

このままの生活を  
続けると...

- 料理には必ず醤油やソースなどをかける
- 漬物を一日一食以上食べる
- 美味しくものが食べられない
- 疲れやすい、なにをするにも面倒
- 以前よりも体重が減った

## フレイルとは??

加齢によって体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態のことです。健康と、要介護状態の間の位置にある状態です。



## 予防の3つのポイント

- 1 栄養**
  - ・バランス、たんぱく質を意識した食事
- 2 身体活動**
  - ・ウォーキング
  - ・筋トレ
- 3 社会参加**
  - ・ふれあいサロン、地域行事への参加
  - ・趣味や習い事

## 食事でフレイル予防!

- 朝、昼、夜と3食しっかり食べる
- 主食+主菜+副菜の組み合わせで食べる



- いろいろな食品を食べる
  - ・毎日似たようなものを食べていると栄養が偏ってしまいます。様々な食品をとることでバランスよく栄養を摂取できます。



- 👉 よく噛んで食べることで認知症予防にもなります。
- 👉 市販の惣菜やレトルト食品を活用して普段食べない食材を取り入れてみてもいいですね。
- 👉 たんぱく質は筋肉量と関係があります。食事で、肉や魚、卵、豆製品を、間食でヨーグルトやチーズを食べるなど、たんぱく質を取ることを心がけましょう。

## 減塩のコツ

👉 昆布やかつお節などのうま味、レモン・ゆずなどの酸味、唐辛子・山椒などの香辛料、ねぎ・大葉などの薬味の味、香りを利用する!



👉 野菜、果物を食べる!  
・これらの食品に含まれているカリウムは塩分を体から出し、血圧を下げる効果があります

👉 うどん、そばなどの汁は残す!

・汁を全部飲んでいたら半分は残すなど、少しずつ残す量をふやしていきましょう

汁を全部残せば  
**3.3g**も減らせる!!



汁を全部残すと **1.2g**      汁を半分飲むと **2.9g**      汁を全部飲むと **4.5g**

👉 醤油など、かけるのではなく、つける!

**0.4g**も減らせる!!

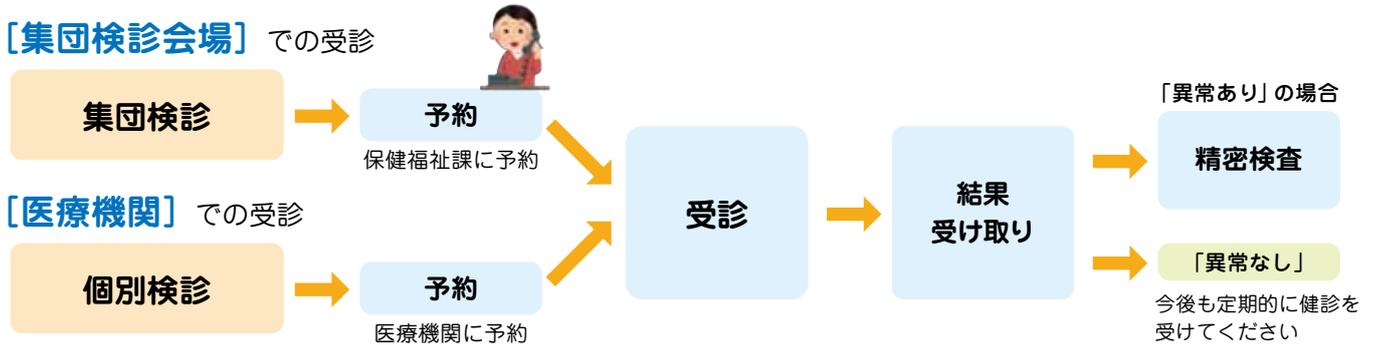


かけると塩分量は**0.9g**      つければ塩分量は**0.5g**

👉 適度に運動する!  
・汗を流して塩分を出すことができます

# ～がん検診を受けましょう～

## 南越前町のがん検診の流れ



## 南越前町が実施するがん検診

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも定期的ながん検診を受けましょう。

### 胃がん検診

- 対象  
50歳以上の男女  
2年に1回
- 検査項目  
問診・胃部X線検査  
胃内視鏡（個別検診のみ）



造影剤（バリウム）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲んで胃の形や粘膜を観察します。個別検診では胃内視鏡検査も受診できます。

### 大腸がん検診

- 対象  
40歳以上の男女  
1年に1回
- 検査項目  
問診  
便潜血検査



便の中に血が混じっていないかを調べる検査をします。便は専用の検査容器に2日分採取し、提出します。

### 肺がん検診

- 対象  
40歳以上の男女  
1年に1回
- 検査項目  
問診・胸部X線検査  
喀痰検査（希望者のみ）



肺全体をX線で撮影し、2名の医師が画像をチェックします。喀痰検査は朝の痰を採取し、がん細胞が無いかを調べます。

### 乳がん検診

- 対象  
40歳以上の女性  
2年に1回
- 検査項目  
問診  
マンモグラフィ



マンモグラフィは専用のX線検査装置で、乳房を挟み撮影します。視診や触診で分かりにくい小さながんの発見に適しています。

### 子宮頸がん検診

- 対象  
20歳以上の女性  
2年に1回
- 検査項目  
問診  
子宮頸部の細胞診



ブラシや綿棒などで子宮頸部を軽くこすり、細胞を顕微鏡で調べます。

### 前立腺がん検診

- 対象  
50歳以上の男性  
1年に1回
- 検査項目  
問診  
PSA検査（血液検査）



血液を採取して前立腺から分泌されるPSAという物質を調べます。PSAは前立腺に異常がある場合、血液中の量が増えます。

## ！ 「要精密検査」の通知がとどいたら

精密検査は早期発見のチャンスです。精密検査の通知が来ても、がんでないとわかることも多いので、そのまま放置せずに、医療機関に予約し、必ず精密検査を受けましょう。





# これでがん予防！おすすめレシピ

## 千切り野菜スープ



あと1品  
欲しい…  
そんな時に



- 【材料】(4人分)
- にんじん…………… 2/3本
  - 玉ねぎ…………… 2/3個
  - レタス…………… 4枚
  - 水…………… 1200ml
  - 白ワイン…………… 大さじ4
  - コンソメ…………… 小さじ2
  - 塩…………… 少々
  - こしょう…………… 少々

### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、3cmの長さの千切りにする。玉ねぎは薄切り、レタスは5cm幅に切り、端から千切りにする。
- ② 鍋ににんじん、玉ねぎ、水を加えて火にかける。沸騰したら白ワインを加えて弱めの中火にして30秒ほど煮る。
- ③ ②にコンソメを加えてひと混ぜしてレタスを加えて塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
36kcal	0.8g	0.2g	1.0g

- 野菜は加熱することでかさが減って、たくさん食べることができます。
- お好みで他の野菜を入れたり、量をふやしてもいいと思います。

## れんこんとひじきのカレーきんぴら

カレー風味  
で減塩!



- 【材料】(4人分)
- れんこん…………… 250g
  - 芽ひじき(乾燥)… 8g
  - 酒…………… 大さじ1
  - みりん…………… 大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - カレー粉…小さじ1
  - 削り節…………… 4g
  - 炒りごま…………… 大さじ1/2
  - サラダ油…………… 大さじ1

### 【作り方】

- ① れんこんは2mmくらいの厚さのいちょう切りにし、酢水にさらして水気を切る。芽ひじきは水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかりと炒める。
- ③ ②にれんこんとAを加えて全体を混ぜる。蓋をし、中火で4分加熱する。
- ④ ③の蓋を外し、水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、ごまを加え器に盛る。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
110kcal	2.7g	3.0g	0.5g

- カレー粉で味付けすることで、薄味の物足りなさをカバーします。
- れんこんを大きめに切ると、噛みごたえが増します。噛みごたえのあるものを食べることで満腹感に繋がります。



## がんスタプロジェクトを私たちが推進します！

食生活改善  
推進員



健診会場や集落に出向き、料理の試食やレシピの配布、食材や調理の際のポイントをお伝えするなど、食事の面からがんスタプロジェクトを推進しています。

保健推進員



保健推進員がオリジナルで作成した紙芝居とランチョンマットを使用し、がんスタプロジェクトについて皆様に広く知ってもらえるよう地域で活動しています。