

食改

みつばちゃん 知恵袋

南越前町食生活改善推進員は、がん予防スタートプロジェクト※(p8)に取り組んでいます。今回は「食事のバランス」について紹介します。



ポイント

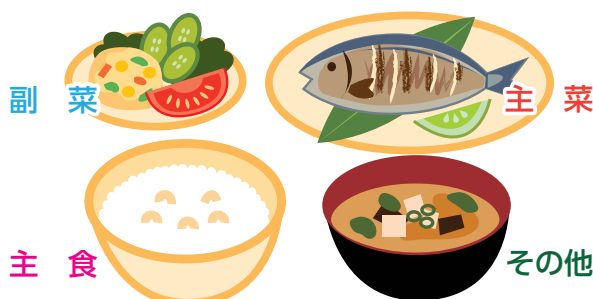
◎野菜をたっぷり食べるコツ

- ◆生で食べるより、煮物や炒め物にすると“かさ”が減って食べやすい
- ◆汁物には野菜をたくさん入れて具たくさんに
- ◆肉料理や魚料理などの主菜にも野菜をたっぷり付け合わせる
- ◆すぐに使える冷凍野菜をストックしておく

◎塩分を減らすコツ

- ◆しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」
- ◆三つ葉、シソ、生姜などの香味野菜を味のアクセントに！
- ◆わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる
- ◆めん類のスープをなるべく飲まない
- ◆漬物、塩辛などの食品は控えめに
- ◆「減塩」製品を選びましょう

バランスのよい食生活とは！！



- | | |
|-------|---|
| 【主 菜】 | 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。たんぱく質や脂質を多く含みます。 |
| 【副 菜】 | 野菜・いも・海藻・きのこなどを使った小鉢のおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。 |
| 【主 食】 | ご飯、パン、麺類などです。炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。 |
| 【その他】 | 汁物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えて食べましょう。 |

多様な食品から栄養素をバランスよくとるために主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方をしましょう。

出典：「福井県認証 健康美食メニューガイド 2019」を一部改編

健診・がん検診はお済みですか

公民館等で実施する集団健診は、既に終了しましたが、**町の受診券を使用すると、医療機関でも2月末まで安価(節目年の方は無料)で受診することができます。**

受診できる医療機関は、「個別健(検)診実施医療機関一覧」(4月下旬送付)をご覧ください。受診券を紛失された場合は、再発行します。健診・がん検診がまだの方は、必ず受診しましょう。

大腸がん検診は簡単な便潜血検査です ～便を2日分採って提出するだけ！！～

がん検診の中でも大腸がん検診は特に簡単な検査で、痛みも食事制限もありません。便を2日分採り、**受診券、自己負担金と一緒に役場または各事務所へ提出するだけです。大腸がん容器がない方は、お渡しします。**

大腸がんは働き盛りの40歳代からかかる人が増え、がんによる死亡数のうち大腸がんは女性1位、男性3位です。大腸がんは進行するまで自覚症状がほとんどなく、症状が出た時にはすでにがんが進行していることもあります。早期発見・早期治療で95%以上が治ります。健康な時から1年に1回検診を受けましょう。



■問合せ 保健福祉課 ☎ 0778-47-8007