

# 戸塚共立健診センターだより 12月号

## 生活習慣とガン検診で早期発見・早期治療



ガンは、自覚症状が出にくく、症状があっても見逃す場合も多いため、**40歳以上の方は年1回検診を受けましょう。**

**乳がん検診は40歳以上で2年に1回。子宮頸がん検診は20歳以上で2年に1回受診を勧めています！**

ガン死亡数の部位別にみると男性でトップは肺がん23.8%、女性のトップは大腸がん14.3%

### ガンを予防する日常生活



★たばこは吸わない。  
他人のたばこの煙を可能な限り避ける。



★適度な運動の継続  
週1回は汗をかく運動習慣を



★適正体重の維持



★食事は偏らずバランスよく

### ガンを予防する食事

★摂りたい食品

- |          |  |
|----------|--|
| ビタミンA    | うなぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など・・・発がん物質の働きを抑えます。 |
| ビタミン C・E | Cは、いちご、ブロッコリー、 Eは、ごま・大豆・食用油に含まれます。     |
| 食物繊維     | 野菜、海藻、豆、木の实、芋類・・・便秘を良くし、大腸がんを防ぎます。     |
| 大豆       | ゲニステインやイソフラボンが、ガンの発生を抑えます。             |
| 魚        | 魚に多く含まれる『EPA』は、ガンの増殖を抑える働きがあります。       |

★控えたい食品・・・脂肪の多い食品・塩分の多い食品・熱いものとりすぎ。

### 旬の食材 ほうれん草

ほうれん草は霜にあたって甘みが増します。カロチン、ビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンとビタミンCの相乗効果で肌荒れの防止、風邪予防にも有効です。根本の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれているので捨てずに食べましょう。他にビタミンB1、B2、カルシウムなど不足しがちな栄養素も含んでいます。

### ✿たらとほうれん草のグラタン✿ (2人分)

鱈・・・2切れ

ほうれん草・・・1束

じゃがいも・・・1個

バター・・・20g

A 小麦粉・・・20g

牛乳・・・2カップ

塩、こしょう・・・少々

B 粉チーズ、パン粉

① たらは一口大に切り、塩、こしょうをし、バター(分量外)でソテーする。

② ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水に放して絞り、3cm長さに切る。

③ じゃがいもは皮をむいてゆで、粗くつぶしておく。

④ 鍋にAを入れ、よくかき混ぜながら弱火で煮、ホワイトソースをつくる。

⑤ ④に①、②、③を入れてさっと混ぜ合わせ、グラタン皿に盛り、上からBをかける。

⑥ 180℃に熱したオーブンに入れ、18～20分、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

### 戸塚共立メディカルサテライトでのガン検診

＊乳がん(マンモグラフィー)・子宮頸部がん(子宮細胞診)・・・女性

＊胃がん(胃部X線検査)

＊大腸がん(便潜血検査)

定期健診、特定健診時に合わせて受診していただけます。

お気軽にご相談ください。予約TEL 0120-733-153 お問い合わせ 045-869-4605

