

## ●健康だより

### 胃がん検診・大腸がん検診についてのお知らせ

#### ●胃がん検診

事前に予約が必要です。

新たに申し込まれる方や予約日時を変更される方は、下記の日時から選択し、保健センターまでご連絡ください。

\*胃がん検診 新規申込・変更先の日程

令和3年2月4日(木)・10日(水)	① 8:30～9:00
	② 9:30～10:00
	③ 10:30～11:00

#### ●大腸がん検診

予約制ではありませんが、混雑を避けるため、日時指定でご案内しています。

都合がつかない方は、検診日程を追加しましたので、10月27日、28日、11月4日の受付枠時間内(午前8時30分～11時)にお越しください。変更連絡は不要です。

\*保健センターで実施しますが、混雑を避けるために中央公民館(1階小会議室)でお待ちいただく場合があります。

#### ご注意いただくこと

◆検診での滞在時間を短縮できるよう、必ず事前に案内をお読みになり、検診票やチェックリスト、検体容器、袋等の記載を済ませてお越しください。

◆今年度より、感染症対策で便検体の確認を行いませんので「大腸がん検診提出時確認事項」を参考に採便の仕方や保存方法を守り、必ず2本そろえて出してください。

○便検体の不適正(採取便が古い、量が少ない・多すぎる)や採取困難等による1本提出後の再提出はできません。

○検診日程及び受付時間以外での検体提出は受付できません。

■ 保健センター ☎64-3775



### モロヘイヤの梅和え



便秘予防レシピの紹介です。アラビア語で「王様だけのもの」という意味をもつモロヘイヤは、βカロテンやビタミンC、E、B群が豊富で栄養価の高い野菜です。また、ネバネバ成分のムチンや食物繊維により便秘解消などの整腸作用が期待できます。

#### ■材料(4人分)

- ・モロヘイヤ…200g
- ・えのき…1袋

- A
- ・梅肉…小さじ1
  - ・しょうゆ…小さじ1
  - ・みりん…小さじ1/2

#### ■作り方

①モロヘイヤの葉をつむ。えのきは石づきを落として長さ半分に切る。

②えのきをさっと茹で、ザルにあげる。モロヘイヤも茹でて、水に取り、水気を絞ってから、3cm幅に切る。

③ボウルにAを混ぜ合わせ、えのきとモロヘイヤを加えて和える。

#### ■栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー: 38kcal	たんぱく質: 3.9g
脂質: 0.4g	炭水化物: 8.7g
食塩相当量: 0.3g	食物繊維: 5.0g