

# 健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 170

テーマ  
みんなで  
目指そう  
健康長寿



☎ 保健センター (☎23-8877)

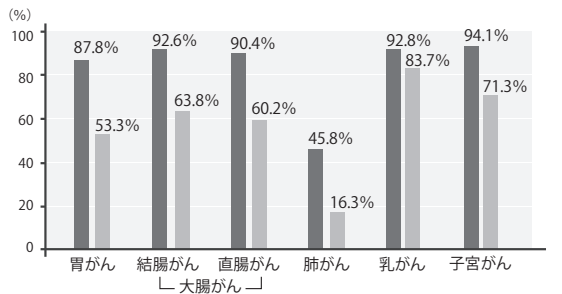
## がん検診 未来の自分にできること ～9月はがん征圧月間です～

日本では毎年、約37万人ががんで亡くなっています。しかし、医療技術の進歩により、一部のがんでは早期発見・治療が可能になってきました。

がん検診で、自覚症状が出る前にがんを見つけることにより、右図のように生存率が高くなることも分かっています。がんの早期発見・治療により完治の可能性が高くなり、治療や時間などの負担も軽くなるため、検診の定期的な受診が重要です。また、近年はがん治療の進歩により、がんが治って復職する人や、治療を受けながら働く人が増えています。

愛知県では、働く世代のがん治療と就労を両立できる環境づくりの推進に向けた取組を行っています。

がんの5年相対生存率\*  
(平成5年～8年診断患者)



資料：厚生労働省「がん対策推進企業アクション」より  
\*がんと診断された人のうち、5年後も生存している割合

刈谷市では保健センターや市内指定医療機関で各種がん検診を行っています。詳しくは健康ガイドでご確認いただくか、保健センターへお問い合わせください。

HP 働く世代へのがん対策について 検索

## 料理は愛♡ ～おいしく・楽しく ・バランスよく～

### 今月一品 「納豆入りお好み焼き」

納豆のねばねばを利用したお好み焼きです。納豆は、ビタミンK、ビタミンB2が多く、鉄や食物繊維も豊富に含む食品です。



#### 材料2人分

だし	削り節	8g
し	水	300cc
	キャベツ	180g
	細ねぎ	40g
A	小麦粉	1/2カップ (50g)
	コーンスターチ	大さじ1 (7g)
	スキムミルク	大さじ1 (6g)
	ベーキングパウダー	小さじ1/4 (1g)
	納豆	80g
	ちりめんじゃこ	30g
	ごま油	小さじ1 (4g)
	お好み焼き用ソース	28g

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
285kcal	20.4g	7.3g	1.2g

また、納豆の原料となる大豆は、体内で合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含む、良質なたんぱく質です。肉に匹敵するほどのたんぱく質を含むことから「畑の肉」と呼ばれています。野菜も同時に取ることができ、暑さに負けない体作りにぴったりな一品です。

#### 作り方

- ① だしを用意しておく。
- ② キャベツの千切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、①を少しずつ加え混ぜる。
- ④ ③に②と納豆、2/3量のちりめんじゃこを加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ中火で加熱し、④の生地を丸く流し入れ、残しておいたちりめんじゃこを散らし、ふたをする。
- ⑥ ⑤が透き通ってきたら裏返し、加熱する。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切って器に盛り、お好み焼き用ソースを添える。

#### ポイント

果物などを添えて、夏休みの昼食に最適です。