

あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップ

とろけるチーズ入り蒸し寿司



1人分203kcal カルシウム150mg 食塩相当量1.5g

材料(4人分)

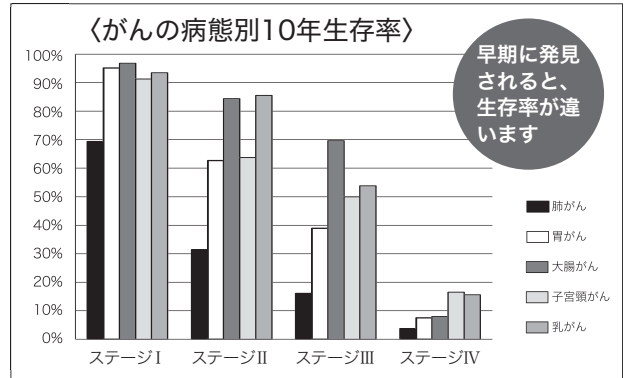
- ご飯……………250g
- ちらし寿司の素……………1/2袋
- 溶けるチーズ……………60g
- かに風味かまぼこ……………4本(60g)
- 錦糸卵……………20g
- 紅しょうが(せん切り)……………大さじ1/2
- みつば……………2本

作り方

- ① かに風味かまぼこは縦に裂いておく。
- ② ご飯を熱いうちにちらし寿司の素と混ぜ合わせる。一緒に溶けるチーズと①も加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を詰め、錦糸卵を散らし、器ごと5分位蒸す。
- ④ みつばは2cm長さに切る。③を取り出し、みつばや紅しょうがを飾る。

命を守る「がん検診」を受けましょう

がんは、早期に発見し治療することで治る病気です。病気を発見する手段は、がん検診受診と病院受診がありますが、自覚症状の無い健康な時に受けるがん検診がより早期での発見が可能です。早期に発見することで、がんによる10年生存率が大きく違います。



出典：全国がん協加盟施設調査(2016年1月公表)

がんを早期に発見すると、手術や治療にかかる身体的負担や医療費などの経済的負担が少なくなります。

また、青森県のがんの発症率は全国平均ですが、死亡率は全国トップの現状です。がんの部位別死亡割合では、胃・大腸・肺・子宮・乳が半数以上を占めています。これはがん検診を実施している部位です。がん検診を受けて自分の命を守りましょう。

がん検診(胃・大腸・子宮・乳)は、個別検診で平成29年3月31日まで受診可能です。

受診方法

▷胃がん・大腸がん検診は、市民健診べりり帳で実施医療機関を確認し、自分で受診予約をした後、市から受診券が届きます。

▷子宮がん・乳がん検診は、市から受診券を発行してもらい、自分で受診予約をする。

*既に子宮・乳がん個別検診受診券をお持ちの方は、早めにご予約ください。乳がん検診は実施医療機関が限られているため、例年1月以降予約が困難な状況です。

*新規申込みや受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2363

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されてる方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…月・火・水・金曜日 14:00~16:00(要予約)

場所…健生五所川原診療所

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金…無料

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

〈平成27年度 もの忘れ検診受診結果〉

