



## 10月のテーマ：乳がん

ピンクリボン  
は乳がん検診の  
早期受診推進運動の  
シンボルマークです

食習慣や生活リズムの変化とともに2000年頃には30人に1人だった女性の乳がん罹患者は、2020年には約9人に1人の割合になるほど急激に増えています。乳がんは女性ホルモンのエストロゲンの影響を強く受けるとされており、特に40歳以降に増えることが多かったのですが、最近は20～30歳代にも増加が見られます。若いうちからセルフチェックや定期検診を受けましょう。

### 乳がんのリスクが高くなると考えられる項目

40歳以上の女性	遺伝（母や姉妹の発症歴）	閉経後の肥満
初潮が早い（11歳未満）	閉経が遅い（55歳以上）	高身長
初産年齢が高い	出産・授乳してない	良性の乳腺疾患歴
女性ホルモン剤使用歴	飲酒・喫煙・受動喫煙	糖尿病

乳がん予防のために・・・今日から始めましょう！！

### ブレストアウェアネス（乳房を意識した生活習慣）

#### 見て、触って、確認する

着替えや入浴時に、鎖骨の下から乳房の下方、両脇までチェック

#### 乳房の変化を確認する

しこり、変形、くぼみ、ただれ、乳首からの血性分泌物等の有無

#### 変化に気付いたら医療機関へ

変化を感じたらすぐに受診しましょう

#### 40歳以上は2年に1回の検診

普段からのセルフチェック習慣と定期的な乳がん検診



ピンクの日

月に一度はセルフチェック



二戸市での乳がん検診についてのお問合せ先

二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課 TEL 23-1313



### ～ 食生活のポイント ～

女性ホルモンと似た働きをする「イソフラボン」を含む大豆・大豆製品を、毎日の食事に取り入れましょう。ただし、サプリメント等で過剰に摂り過ぎるのは乳がんのリスクを高めることもあるので注意が必要です。

閉経後の女性は特に食事や運動、体重コントロールが重要になります。



## ～ 大豆と豆腐のふんわり団子～

大豆と豆腐でイソフラボンをたっぷりとれるレシピです



### 材料（2人分）

大豆水煮	120g
木綿豆腐	150g
生姜	20g
青じそ	2枚
片栗粉	大さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
A 醤油	小さじ2
砂糖・みりん・酒	各大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
	水大さじ1

### 作り方

- ① 水切りした豆腐をなめらかになるまでつぶし、大豆、みじん切りした生姜・青じそ、片栗粉、塩こしょうを加えてよく練り混ぜ6等分して平たい丸形にする。
- ② フライパンに中火で油を熱し、①を並べ、蓋をして2分ぐらい蒸し焼きにしてから蓋を外して両面に焼き色が付くまで焼いて皿に盛る。
- ③ 小鍋にAを入れて弱火にかけ、トロミがついたら団子にかける。

エネルギー 226kcal 食塩相当量 0.9g

## ～ お刺身サラダ～

魚・野菜・果物・ナッツ・オリーブオイルなど身体に優しい地中海式メニューです



### 材料（2人分）

さんま刺身	100g
リーフレタス	50g
みょうが	1個
ミニトマト	5個
ミックスナッツ	10g
黒酢・醤油・オリーブオイル	各小さじ2
にんにく・生姜・わさび・レモン汁	適量

### 作り方

- ① リーフレタスは一口大にちぎる。みょうがは縦半分に切ってうす切り、ミニトマトは半分に切る。ナッツは刻む。
- ② 黒酢、醤油、オリーブオイル、にんにく、しょうが、わさびを合わせる。
- ③ 皿に刺身と野菜を盛り付け、②とナッツ、レモン汁を上からかける。

エネルギー 358kcal 食塩相当量 1.1g

## ～ 焼ききのこと油揚げのおろしあえ～

きのこと油揚げは、オリーブオイルで、あまりいじらず焼き目がつくまで焼きましょう



### 材料（2人分）

しめじ、しいたけ、エリンギ	各50g
油揚げ	1枚
大根おろし	5cm長さの分量
オリーブオイル	大さじ1
酒・醤油	各大さじ1/2
塩こしょう	少々
万能ねぎ	2本
レモン汁	小さじ2

### 作り方

- ① しめじは小房に分ける。しいたけは1cm幅、エリンギは縦横半分に切って5mm幅に切る。油揚げは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、強火で①をキツネ色に焼き調味料をからめる。
- ③ 軽く水気を切った大根おろしと②をあえて器に盛り、小口切りした万能ねぎとレモン汁を振りかける。

エネルギー 150kcal 食塩相当量 0.7g

## 11月のテーマ「糖尿病」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316