

令和6年度 にこにこ 二戸二戸健康レシピ 6月19日発行

6月のテーマ：大腸がん、食育

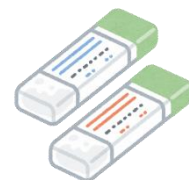
皆さん、前回受けた大腸がん検診は、いつでしたか？二戸市では大腸がんで死亡する方の割合が、国、県と比較して、高い現状にあります。がんを早期発見・治療するためには、定期的にかん検診を受けることが大切です。この機会に皆さん、がん検診を受けましょう。

大腸がんについて

大腸がんの初期症状はほとんどありません！
年に1回がん検診を受けましょう！
また、自覚症状がある方は医療機関を受診しましょう！

検査方法

市の大腸がん検診は
便潜血検査です。
内視鏡検査のような身体への負担は一切ありません。



大腸がん・胃がん・腹部超音波検診日程

実施月日	曜日	受付時間	会場	対象者・料金
6月19日	水	6:30 5 9:00	なにゃーとメッセホール	●胃がん 40歳以上： 1,200円
6月20～21日	木・金		金田一コミュニティセンター	
6月22日	土		なにゃーとメッセホール	●大腸がん 35歳以上： 500円
6月23日	日		二戸市総合福祉センター	
6月24日	月		東仁左平地区センター	
8月17日	土		二戸体育館	●腹部超音波検査 (肝・胆・腎・ すい臓のエコー) 35歳以上： 5,280円
8月18日	日		金田一コミュニティセンター	
8月19～21日	月～水		なにゃーとメッセホール	
8月22～23日	木・金	二戸体育館		

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です



「食育」とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

【健康にのへ21プラン 二戸市健康増進計画（第三次）、第4次二戸市食育推進計画】

目 標

- ・1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
- ・食に関する正しい知識を身に付け、楽しく食事をする機会を増やしましょう
- ・適正体重を維持し、生活習慣病の予防・改善を意識した食生活をしましょう
- ・食育について理解を深め、実践しましょう

～ この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう ～

～ 豆腐ドレッシングサラダ ～

豆腐を使ったクリーミーなドレッシングです。
サラダにかけると野菜とたんぱく質を同時にとることができます。



材料（2人分）

レタス	60g	
スナップエンドウ	50g	
ミニトマト	30g	
絹ごし豆腐	80g	
A	粉チーズ	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	オリーブ油	小さじ2
	塩こしょう	少々
	にんにく（チューブ）	少々

作り方

- ① レタスとトマトは食べやすい大きさに切る。スナップエンドウは筋を取り、ゆでて2等分に切る。
- ② 豆腐は泡だて器で滑らかになるまでつぶす。
- ③ ②にAを入れてさらに混ぜ合わせ、①にかける。

エネルギー：106kcal、塩分：0.5g

～ かけスープ ～

かけを使って包まない水餃子風スープに。忙しい朝食などにもおすすめです。



材料（2人分）

鶏ひき肉	40g	
しいたけ	2個	
しょうが（みじん切り）	1かけ	
むぎかけ	4枚	
水	300ml	
油	小さじ1/2	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	醤油、みりん	各小さじ1

作り方

- ① むぎかけは4等分に切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に油をしき、ひき肉としいたけを入れて炒める。
- ③ ②にしょうがと水を加え、一煮立ちしたらAとかかけを1枚ずつ加える。かけが浮き上がってきたら器に盛る。

エネルギー：175kcal、塩分：1.1g

～ れんこんとブロッコリーのアーモンド和え ～

アーモンドの香ばしさが加わり、塩分控えめでも美味しく食べられる1品です。
ナッツ類は食物繊維が多く含まれ、よく噛むため満腹感を得やすく、間食にもおすすめです。



材料（2人分）

ブロッコリー	120g	
れんこん	60g	
アーモンド（無塩）	10粒	
A	醤油	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
- ② ①をそれぞれやわらかくなるまでゆで、水気をきる。
- ③ 粗みじん切りにしたアーモンドとAを混ぜ、②と和える。

エネルギー：95kcal、塩分：0.7g

過去のレシピはこちらから

7月のテーマ「電子レンジで手軽レシピ」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

