



「梅、

大和いも梅肉あえ

笹原小夜子さん（大竹）

梅干を漬け込む時期です。梅干はアルカリ性食品で、解毒殺菌作用があり、0-157及び食中毒の予防、整腸効果もあります。老人の集まりにお茶うけとして梅干が出され、一粒食べては口をすぼめて話に興じているのは、精神的リフレッシュとともに梅干が老化防止役を果しているのかも知れませんね。

〈材料〉（4人分）

・大和いも	200g
・梅干	2個
・しょうゆ	小さじ½
・みりん	小さじ1
・青のり粉、酢	各少々

〈作り方〉

- ①大和いもは皮をむいて、酢水につけます。
- ②①の水気を拭いてせん切りにし塩少々をふって器に盛ります。
- ③梅干は種を除いて裏ごしし、しょうゆとみりんを加えよく混ぜ合えます。
- ④②の山いもに③をかけ青のり粉をふります。パセリを添えるといっそうあざやかです。
「梅びしお」「梅みそ」「梅肉」を作りおきして、色々の野菜に使うと便利です。



保健婦だより



乳ガン発見は

集団検診と自己検診で!!

町では、7月1日～4日に乳ガン・子宮ガン検診を行います。自分の健康を確かめるためぜひ受診しましょう。

乳ガンは40才代が一番多く、次いで50才代、60才代、30才代となります。乳ガンは若いうちから早期発見に努め、少しでもおかしいと感じたら早めの受診を心がけましょう。

〈乳ガンの自己検診法〉
年1回の集団検診と併せて毎月一定の日を定めて（閉経前の人）は月経の終わった後1週間（頃）自己検診をしましょう。

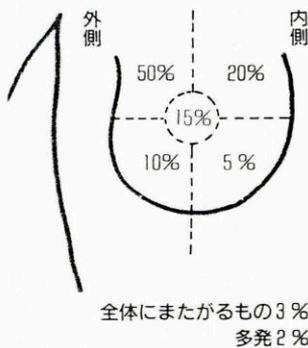
- 1、見る
乳房の皮膚のはれや、ただれ、ひきつれ、色の変化、おうとつなどを観察する。
- 2、触る。
しこりを見つめます。

触る時は、入浴時にせっけんを

乳ガンの

できやすいところ

●外側の上方部が
できやすい。



ついたり、ベビーパウダーを塗ったりして、手が滑らかに触られるようにします。触り方は、つままないで指の腹で乳房全体、乳首、わきの下等まんべんなく触ります。

乳ガンにかかる率が高い人

このような人は特に気をつけよう

- ・初経が早く、閉経が遅いなど
- ・独身・高学歴・専門職
- ・妊娠歴なし・少産・高齢初産
- ・乳がん手術を受けた方
- ・家族に乳がんの手術を受けた人がいる

検診等についての
お問い合わせは
役場環境保健課
健康係へ
☎ 43-1900

介護用品紹介コーナー

歩行車のいろいろ.....②

「シルバーカー」

荷物が入るので、買い物などに便利。安定感は抜群で、疲れたときは椅子がわりに腰かけられる。ハンドルの高さ調節可、ブレーキつき。坐るときはブレーキをかけ、横向きに。車が固定され、安全で楽です。価格は1万円から

