



岡田 静子さん (中村)

大根の牛そぼろ煮

大根の美味しい季節です。食物繊維と消火酵素(ジアスターゼ)に富む大根をお年寄りにも若い人にも向く炊き合わせにしてみました。そぼろを上手に作るのがコツです。

〈材 料〉(4人分)

・大根	400g
・出し昆布	少々
・片栗粉	少々
・牛ひき肉	100g
・生姜	一かけ
・醤油	大さじ3
・砂糖、味醂、酒	小さじ2

〈作 り 方〉

- ①大根400gは4cm長さに切って皮をむき八ツ割にする。鍋に水300ccと出し昆布を入れ大根を加え火にかける。煮立ったら弱火にし大根を煮る。
- ②別の鍋に生姜の線切りと調味料を煮立て牛ひき肉を加えてそぼろを作る。
- ③①に②を加え充分煮て大根に味がなじんできたら片栗粉大さじ1/2を水溶きして加える。
(片栗粉は好みによる)
- ④器に盛って大根葉の芯の所を色よく茹で適当な長さに切り散らす。



保健婦だより



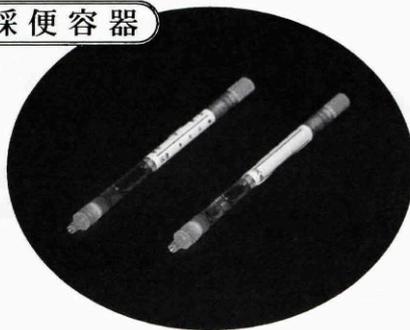
お済みですか？

大腸ガン検診

現在4人に1人がガンで亡くなる時代となっています。近年肉・牛乳等の摂取増加、野菜等の摂取減少等食生活の変化に伴い、大腸ガンが増加してきています。以前は胃ガンが断トツに多かったのですが、大腸ガンも徐々にその割合を増やしてきています。年齢をみると60才代が一番多く、次いで50才代、70才代となっていることから、若い頃からの食生活が影響しているといえます。

ガンは、早期発見・早期治療によって救われている人が多くいます。その早期発見には検診が有効です。「私は元氣だから検診なんか受けなくても大丈夫」と思わず、1年に1回は検診を受けましょう。「ちよつと体の調子が悪いので病院に行こう」と思った時点では、病気が進行していることが少なくありません。大腸ガンは早期ガンの

採便容器



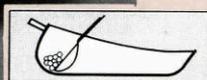
うちに手術すれば100%近く治りますので、早期発見に努めましょう。

町の大腸ガン検診は、胃ガン検診と一緒に下記の通り行います。会場で採便容器をお渡しします。後日(10/23)回収しますので堤出下さい。職場等で検診を受ける機会のない方は、ぜひ受診されるようおすすめします。

(検診日程)

期 日	場 所	受付時間	料 金
10月14日	上 地 区 健 康 管理センター	午前 7時30分) 9時30分	胃ガン 500円
10月15日	野 波 瀬 漁 協 会 館		
10月16日	勤 労 者 ス ポ ー ツ センター		大腸ガン 300円
10月17日	農 業 者 ト レ ー ニ ングセンター		

介護用品紹介コーナー



「すくいやすい皿」

皿の片側の縁が高く、曲がりこんでいるため、スプーンを縁の方向に押していくと、食物が乗せやすいデザイン。

2,000～3,000円