



石垣市健康福祉センター 保健師 又吉 倫子

9月1日から14日までの2週間、乳がん・子宮頸がん検診の集団健診を行います。下記の表は石垣市の乳がん・子宮頸がん検診の実施状況です。石垣市の乳がん・子宮がん検診ではここ3年間、毎年がんが発見されています。特に乳がん検診では、39歳以下の若い方にも見つ

かっています。早期発見できたため、早いうちに治療を受けることができ、その後も元気に生活している方がほとんどです。また、精密検査が必要とされた方のうち、乳房や子宮などの他の疾患や異常が見つかり早期に対応できた方も多くいらっしゃいます。

### 乳がん検診

	受診者数	受診率	要精査数	がんであった者
H24	2,127	21.5%	252	3
H25	2,499	24.5%	247	6
H26	1,869	18.5%	149	5

### 子宮頸がん検診

	受診者数	受診率	要精査数	がんであった者
H24	2,133	21.6%	41	1
H25	2,460	24.1%	26	1
H26	1,779	17.6%	17	1

### <私の友人から・・・>



40歳のとき、市の検診で精密検査を受けるよう指摘され病院受診。幸い早期だったため、簡単な手術で済みました。夫や子どもとこれまでと変わらない生活を送っています。がんと言われたときはまさか自分が！？と思った。あの時、がん検診を受けていて本当によかったとしみじみ思う。皆さんにも受けてもらいたいと心から願います。

集団検診では乳がん検診としてマンモグラフィや乳腺エコーも受けることができます。医師の視触診の後、希望者にマンモグラフィか乳腺エコーを行います。年齢や乳腺量など個人差があるのでどちらが適しているのか、医師に確認することも大切です。検診には恥ずかしさや怖さもあるかもしれませんが、何よりも自分自身と家族を守るための検診です。家族、友人にも声をかけていただき、多くの方の受診をお待ちしています！

## おいしく、けんこう **健康料理** ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

### 【作り方】

- ①鮭はタロパーパーで水気を拭きコショウを振り小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを入れ①の鮭をこんがり焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンでみじん切りにした玉ねぎを炒め、Aの材料を加え弱火で温めてソースを作り仕上げに刻んだパセリとバジルを加え仕上げる。
- ④小松菜は洗って食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。
- ⑤③のソースを皿に敷き鮭と小松菜を盛り、ミニトマトを添える。

### 一口メモ【鮭】

・鮭に含まれる赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるもので、加熱することで赤色に代わる成分です。抗酸化力が高い栄養成分で老化やがんの引き金となる活性酸素から体を守り、血液をサラサラにして動脈硬化を抑制が知られています。アスタキサンチンを含む食品には鮭のほか金目鯛、エビ、カニ、いくら、すじこなどです。鮭に含まれる脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエンサン）やEPA（エイコサペンタエンサン）も多く含まれ学習・記憶能力の向上や生活習慣病の予防効果もある言われています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。鮭にはその他にも多くの栄養素や優れた効能もあり美味しく食べて欲しい食品です。

### 材料/分量（4人分）

鮭切り身 4枚 コショウ 少々 小麦粉 大1と1/3 バター 少々

たまねぎ 80g 小松菜 120g ミニトマト 8個

A { クリームチーズ 40g ・スキムミルク 20g  
水 100cc ・オイスターソース 小1弱  
塩 小1/2

・パセリ 適宜 バジル 適宜

### 一人分の栄養価

エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 塩分  
207kcal 10.2g 14.1g 132mg 1.2mg 0.4g



鮭のハーブソース