

いきいき生活情報



◆佳作 (評) 秋の地蔵様 (結縁寺) 秋を代表する彼岸花をうまく引き立たせた作品。
◆永山直 (原山)

印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト (いんぞいの原風景)



乳がんは女性ホルモン(エストロゲン)が関与しているがんであるため、エストロゲンが分泌される期間が長ければ長いほど、乳がんにかかりやすいといわれています。

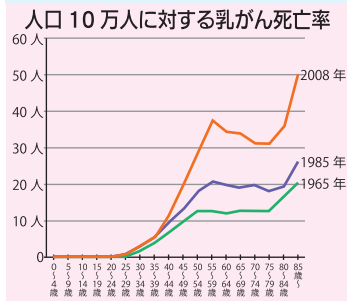
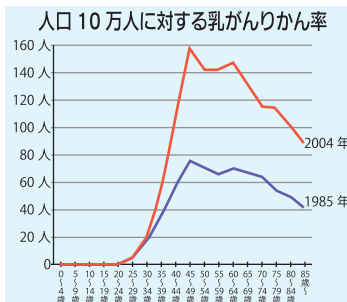
そのため、初潮が早ければ早いほど乳がんの発症確率が高くなり、閉経が遅い人も、その分月経期間が長いので乳がんの発症確率が高まります。

また、一度も妊娠していない女性は、生涯を通じて乳がんの発症確率が2倍になります。

なお、経口避妊薬(ピル)の使用とその後の乳がんの関係は明確ではありませんが、長期間経口避妊薬を使用すると乳がんの発症確率が高まる可能性があります。

検診が大切

乳がんは早期に発見して適切な治療を受ければ、9割以上は治る病気といわれています。月に一度は、自分で乳房



資料:国立がんセンター がん対策情報センター

年間乳がん検診を受けている人は約4万5千人。女性が一番かかりやすいがんであるため、エストロゲンが分泌される期間が長ければ長いほど、乳がんにかかりやすいといわれています。

また、年間約1万人の人が乳がんを命を落としています。このように子育て中や働き盛りの女性が乳がんにかかった場合、本人はもとより家族に与える影響は計り知れないものがあります。

から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎え、その後は次第に減少します。

乳がんの原因

乳がんは女性ホルモン(エストロゲン)が関与しているがんであるため、エストロゲンが分泌される期間が長ければ長いほど、乳がんにかかりやすいといわれています。

そのため、初潮が早ければ早いほど乳がんの発症確率が高くなり、閉経が遅い人も、その分月経期間が長いので乳がんの発症確率が高まります。

市が行う乳がん検診

市の検診は、申し込み制です。医療機関で行う個別検診と指定会場で行う集団検診があります。

市が行う乳がん検診

市の検診は、申し込み制です。医療機関で行う個別検診と指定会場で行う集団検診があります。

市が行う乳がん検診

年齢	個別	集団
30～39歳	視触診およびエコー検査(超音波検査)	エコー検査(超音波検査)
40～49歳	視触診およびエコー検査(超音波検査)かマンモグラフィいずれか1つ選択	エコー検査(超音波検査)
50歳以上	視触診およびエコー検査(超音波検査)かマンモグラフィいずれか1つ選択	マンモグラフィ

元気な食事 164



サケの野菜あんかけ

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)

生サケ4切れ、生シイタケ2枚、エノキダケ1袋、ニンジン1/2本、玉ネギ1/2個、インゲン5～6本、小麦粉適量、サラダ油大さじ4杯、【A:あんの材料】だし汁1カップ、酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1.5を倍量の水で溶く)。

作り方

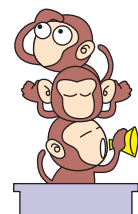
- ①サケは塩少々をふり小麦粉を全体にまぶす。
- ②生シイタケは薄切り、エノキダケは根元を落とし半分になりほぐす。
- ③ニンジンは千切り、玉ネギは薄切り、インゲンは軽く塩ゆでして千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①を両面こんがり焼き、皿に取り出しておく。
- ⑤フライパンをきれいにし、サラダ油大さじ2を入れニンジン、玉ネギ、生シイタケ、エノキダケを軽くいため、【A】を加えて煮立て野菜がしんなりしたら水溶きかたくり粉を加えひと煮立ちさせ、インゲンを加える。
- ⑥④の上に⑤をかけてできあがり(好みでユズの皮の千切りをのせてもよいです)。

★1人分の栄養価★

エネルギー 287kcal、たんぱく質 20.5g、脂質 15.5g、カルシウム 32mg、塩分 2.1g。

提供…地区健康推進員のみなさん

こちら編集室



秘書広報課広報広聴班

よく見…よく聞き… 正しくお知らせ

明日はいよいよ「ゆめ半島千葉国体」の山岳競技大会。市で行われる国体の大会は、今回がはじめてで、まさに記念的な大会と言えます。ところで、紙面上ではご紹介できませんでしたが、この記念的な大会を、陰で支えてくれた児童生徒・ボランティアなどのみなさんの力があつたことをご存知でしょうか。選手団や来客をおもてなしするため、横断幕、のぼり、花のプラントナーを一生懸命作成してくれたみなさん、本当にお疲れさまでした。みなさんの声なき応援は、きっと選手たちの背中を力強く押しつけてくれるはずです。明日はわたしもカメラを片手に、精一杯の声援を送ろうと思います。