

集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

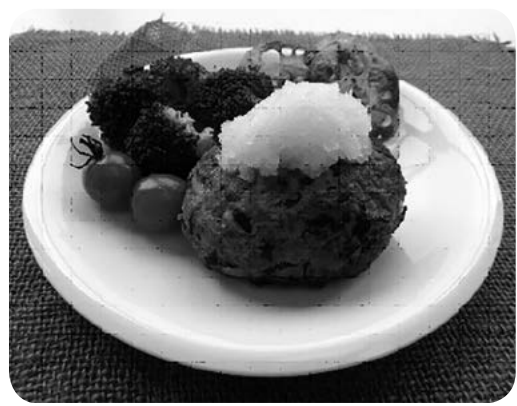
集団がん検診とは、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話でお申し込みください。

実施日	胃がん 800円 40歳以上の方	大腸がん 400円 40歳以上の方	前立腺がん 400円 50歳以上の方	子宮頸がん 700円 * 20歳以上の方	乳がん 600円 * 40歳以上の方	受付開始日
12月21日(土)	A◎	◎	◎	◎	◎	受付中
令和2年 1月14日(火)	B◎	◎		◎	◎	
2月14日(金)	A◎	◎	◎	◎	◎	
3月3日(火)	B◎	◎		◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。
* 乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診となります。
令和元年度は奇数年（和暦）生まれの方が対象となります。
（ただし、偶数年生まれの方で平成30年度末受診の方は受診できます。）
※ 扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に国民健康保険被保険者証を提示されると、無料で受診できます。

ほほえみ通信
～おすすめ健康レシピ～
ほうれん草入りハンバーグ

保健センター ☎ (93) 8300



- 【材料】2人分
- ・ほうれん草…………… 100 g
 - ・玉ねぎ…………… 50 g
 - ・合いびき肉…………… 200 g
 - ・卵…………… 1 個
 - ・パン粉…………… 大さじ3
 - ・塩…………… 適量
 - ・こしょう…………… 適量
 - ・油…………… 大さじ1
 - ・大根…………… 100 g
 - ・れんこん…………… 100 g
 - ・ブロッコリー…………… 100 g
 - ・ミニトマト…………… 4 個

1人分の野菜量
(付け合わせ含む)
245 g



冬野菜を食べましょう

これから旬を迎える冬野菜には、身体を温め、免疫力を高める効果が期待できる栄養素が多く含まれています。
冬野菜の特長として、寒さで凍り付かないように水分が減る分、糖分が増えるので甘くなります。
根菜類（大根、れんこん、ごぼうなど）は土の中で栄養を蓄え太くなります。
葉物類（ほうれん草、小松菜、白菜など）は味が濃くなります。
風邪をひきやすい季節になります。
冬野菜を食べて元気に過ごしましょう。

その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中！！
<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html>



【作り方】

- ① ほうれん草は、茹でてから水にさらし水気を絞り、細かく切る。
- ② 玉ねぎは、みじん切りし耐熱皿に入れ電子レンジで（600 w 1～2分）加熱して冷ます。
- ③ Aに①②を混ぜ2等分してハンバーグ型に整える。
- ④ フライパンを熱し油を入れ、③を両面焼き、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ れんこんは、皮をむき1～2 mmくらいの厚さに切り、酢水につけアク抜きし、キッチンペーパーで水気をふき取り、油で揚げる。お好みで塩や青のりで調味する。
- ⑥ ブロッコリーは、茹でる。
- ⑦ 大根は、すりおろし軽く絞る。
- ⑧ 皿に④を盛りつけ⑦のをせ、しょうゆやばん酢をかける。⑤⑥、ミニトマトを添える。

