

健康 ワンポイント アドバイス



口腔がんを予防しよう

日本での口腔がんの死亡率は、人口10万人当たり7.1人と報告されており、近年増加傾向にあります。本来、口腔がんは早期に発見することが可能な「がん」ですが、見過ごされて発見が遅れることで重症化を招いています。その背景には、口腔がん検診の受診率が約2%と非常に低いことが挙げられ、早期発見・治療の機会を逃しています。

口の異常の中でも特に注意すべき重要なサインは「口内炎が2週間以上治らない」や「口腔内のしこり」です。最初の段階では痛みを伴わないことが多いため、見逃されやすいです。症状が持続する場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

口腔がんを予防するためには「口腔内の異常を長く放置しない」という意識を持つことと、積極的に口腔がん検診を受診することがとても大切です。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】

旭市歯科医師会主催 口腔がん検診受け付け開始

対象／4月1日現在で40歳以上の人

日時／10月4日(日) 午前9時～午後0時30分

場所／旭市保健センター

定員／70人 ※応募者多数の場合は抽選。

内容／歯科口腔外科専門医・認定医による口腔内検診

費用／無料

申込期限／8月21日(金) ※消印有効。

申し込み方法／次のいずれかの方法で申し込んでください。

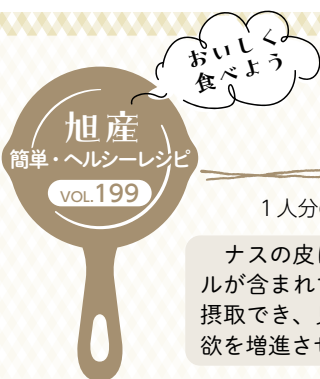
●QRコードから必要事項を入力し送信(24時間受付)

●はがきに「口腔がん検診希望」・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・電話番号を記入し郵送

●健康づくり課の窓口

申し込み・問い合わせ先／〒289-2595

旭市二の2132 健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



ナスの香味だれがけ

1人分の栄養価 エネルギー74kcal、食塩相当量1.3g

ナスの皮には「ナスニン」という抗酸化作用を持つポリフェノールが含まれています。皮ごと焼きナスにすれば、栄養を無駄なく摂取でき、見た目も鮮やかです。ネギやショウガの香りには、食欲を増進させる効果があり、夏バテ気味のときにもお勧めです。



材料(4人分)

ナス……………3本
油……………大さじ1
長ネギ……………1/2本
ショウガ……………10g
ニンニク……………少量
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ①ナスは縦に4等分し、ペーパーで水気を取る。
- ②熱したフライパンに油をひき、皮目から先に両面焼き目が付くまで焼く。
- ③深めの容器に取り出す。
- ④長ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤③に④と混ぜ合わせたAを入れる。
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付けて完成。

旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

旭市公式SNS

一覧ページから、各SNSへ簡単アクセス!



LINE
Instagram
Facebook
YouTube チャンネル



ぼくのInstagramも
チェックしてね!