

受けていますか 精密検査

がんは大きくなるまで自覚症状がありません。

発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて一般的にがん検診で見発見できる1cm程度の大きさになります。

しかしその後、2cm程度の大きさになるのはわずか1年から2年で、それ以降は進行がんとなり、症状が現れてきます。まれにより急激に進行することもあります。

がん検診を受診し、精密検査が必要となった方は「自覚症状がないから」「たまたまかも」と自分で判断するのではなく、精密検査を受けましょう。

がんの進行と自覚症状が出るまで



問合せ／町民保健センター TEL75-0359

美腸!

快腸!

腸活レシピ

腸活に食物繊維は必須です。腸内にはたくさんの種類の腸内細菌が生息しており、それぞれエサにする食物繊維の種類も違うため、摂取する食物繊維の種類が多いと、より多くの腸内細菌の活性化につながります。普段は利用が少ない野菜や海藻なども、ご家庭の味に意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。今回はお手頃、お手軽な食材での副菜をご紹介します。

ニンジンと豆苗のさっぱりツナ和え (材料4人分)

- ニンジン.....中1本(150g)
- 豆苗.....1袋(約80g)
- ツナ缶(水煮).....1缶(70g)
- 焼きのり.....1枚
- A
 - 塩麹.....大さじ1
 - 酢.....大さじ1
 - 生姜(チューブ).....4cm
 - オリーブ油.....小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	55kcal
タンパク質	4.7g
脂質	1.7g
炭水化物	6.3g
食物繊維	1.8g
塩分	0.5g



(作り方)

- ① ニンジンをはななめ薄切りにしてから千切りにする。豆苗は根元を切り落とし3cm長さに切る。
- ② 大きめの耐熱容器にニンジンを広げ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し、豆苗を加え1分から1分30秒加熱する。
- ③ ボールにAを入れる。②の水気を切り、汁気を切ったツナ缶とともに、焼きのりをちぎりながら加えて和える。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。