



旬をたべよう！シリーズ①「秋の食べ物編」

季節を問わずほとんどの食材が食べたい時に食べられるようになった現代、皆さんは旬の食材を意識して食べていますか？
旬の食材は良いところが沢山！これからシリーズで各季節の「旬」をお伝えしていきます。旬の食材で季節を感じながら食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

旬の食材の良いところ

①味が濃くておいしい

旬の食材は香りやうま味が豊富で、味が濃く感じられるため、少ない調味料でも美味しく味わうことができ、塩分や糖分などの取り過ぎを抑えるのに役立ちます。

②栄養が多い

人間がその季節に必要なとする栄養素を多く含みます。



じゃがいも



【栄養】

カリウム……高血圧予防
ビタミンC…抗酸化作用

【豆知識】

芋類の中でも熱に壊れにくいビタミンCを多く含んでいます。

【調理例】

カルシウムと一緒に食べて高血圧防止！
・ポテトグラタン
・ポテトとベーコンのチーズ焼き

他の野菜に比べカロリーが高いので、食べすぎには注意が必要です。

かぼちゃ



【栄養】

カロテン……風邪予防
ビタミンC…抗酸化作用
ビタミンE…認知症予防

【豆知識】

かぼちゃのビタミン類やカロテンは長期に保存しても壊れにくい特徴があります。

【調理例】

たんぱく質も一緒に食べてさらに免疫力アップ！
・チーズ入り南瓜サラダ
・ポターージュ

たまねぎ



【栄養】

糖質……疲労回復
硫化アリル（辛み成分）……
ビタミンB₁の吸収促進

【豆知識】

たまねぎを肉と一緒に食べると高い疲労回復効果が期待できます。

【調理例】

水に溶けやすい硫化アリルを効率良く摂取しよう！
・豚汁
・オニオンスープ

そば



【栄養】

ビタミンB₁…糖質の分解、疲労回復
ビタミンB₂…脂質代謝
肌、髪の発育促進

【豆知識】

薬味として添える長ねぎは、蕎麦のビタミンB₁の吸収をよくし、疲労回復効果を高めてくれます。

プルーン



【栄養】

カリウム…高血圧予防
鉄……貧血予防

【豆知識】

皮には、カリウムや鉄、ビタミン、便秘解消に効果的なペクチンも多く含まれています。

秋刀魚



【栄養】

鉄……貧血予防
ビタミンB₁₂…記憶力の維持
造血作用

DHA、EPA……動脈硬化予防

【豆知識】

大根おろしと一緒に食べると消化と鉄分の吸収をよくしてくれます。昔からよくその組み合わせで食べられているのは理にかなっているからです。

【調理例】

骨もまるごと食べよう！
・竜田揚げ
・甘露煮

鮭



【栄養】

ビタミンD……骨や歯の生成
ビタミンB₁…疲労回復

【豆知識】

鮭が川を遡上するパワーの源であるアスタキサンチンは、悪玉コレステロールの蓄積を防ぎ、心筋梗塞の予防に効果があります。

【調理例】

牛乳と組み合わせて骨を強くしよう！
・ミルクスープ
・シチュー

子宮頸がん・乳がん検診 ※土曜日1日のみの実施

日にち	受付時間	実施場所	申込受付期間
11月1日(土)	①6～7時 ②7～8時 ③8～9時 ④9～10時 ⑤10～11時 ⑥11～12時 ⑦13～14時 ⑧14～15時 ⑨15～16時	公民館大ホール	9月8日(月)から 10月1日(水)まで

検診名	対象者	料金	健診内容
子宮頸がん	20才以上（平成6年4月2日以前生）	1,000円	<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 内診 <input type="checkbox"/> 子宮頸部細胞診検査 【オプション】 <input type="checkbox"/> 超音波検査 （経膈エコー検査） …500円
	無料クーポン券対象者 昭和63年4月2日生～平成4年4月1日生 昭和58年4月2日生～昭和62年4月1日生 昭和53年4月2日生～昭和57年4月1日生 昭和48年4月2日生～昭和52年4月1日生 平成24年度までクーポン券の対象となった方で、未受診の方	無料 ※クーポン券がない場合は料金が発生します。	
乳がん検診	40歳以上（昭和48年4月1日以前生）で、2年に1回	1,500円	<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> マンモグラフィ検査 ・50歳未満→2方向撮影 ・50歳以上→1方向撮影
	無料クーポン券対象者 昭和43年4月2日生～昭和47年4月1日生 昭和38年4月2日生～昭和42年4月1日生 昭和33年4月2日生～昭和37年4月1日生 昭和28年4月2日生～昭和32年4月1日生 平成24年度までクーポン券の対象となった方で、未受診の方	無料 ※クーポン券がない場合は料金が発生します。	
	平成5年4月2日生～平成6年4月1日生	新規対象	
	昭和48年4月2日生～昭和49年4月1日生	新規対象	

<子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券対象の方へ>

無料クーポン券は8月11日付けで対象となる方に発送しています。届いていない、あるいは紛失された場合は健康推進課にお問い合わせください。

※乳がん検診は2年に1回との受診となっていますが、クーポン券の対象の方は昨年受診していても受けることができます。

※乳腺症などの乳腺疾患で定期的に通院している医療機関がある場合は、保健師にお問い合わせ下さい。

<30歳代の方の乳がん検診について>

申込者が定員に満たなかった場合に限り、10月2日(木)、3日(金)の2日間で30歳代の方（平成26年4月1日時点で30～39歳の方）の受付を行います。定員に達した場合は受けられませんのでご了承ください。

●検診料金の免除制度が子宮頸がん・乳がん検診も適応します。詳しくは、前ページをご覧ください。

倶知安厚生病院、北海道対がん協会札幌がん検診センターでも検診が受けられます。
受診の際はクーポン券または受診券が必要です。

期間：平成27年3月31日(火)まで 対象者、検診内容：上表と同じ

- 医療機関によって、受付時間、受診方法、料金が異なります。詳しくは広報8月号をご覧ください。
- 無料クーポン券対象の方は、クーポン券がなければ料金が発生しますので、必ずご持参ください。
- 無料クーポン券対象ではない方は受診券を発行しますので、医療機関にお申し込みになる前に健康推進課で手続きを行ってください。受診券がない場合は各機関が決める検査料金がかかります。
- 検診料金の免除制度の対象となる方は、受診券発行手続きの際にお申し出ください。

子宮頸がん・乳がん検診に関するお問い合わせは 健康推進課 保健師 ☎42-2111まで