

左からよんでも…
うどん うんどう
右からよんでも… **サポート**

新型コロナウイルス感染症を恐れて、がん検診の受診を控えていますか？がんは早期に発見し、適切な治療を行うことができれば治る可能性が高いため、見過ごすことがないように定期的ながん検診を受けましょう。詳しくは、お住まいの市町がん検診担当課にご確認ください。

発見は、「1年先」 にしてはいけない。

がん検診を受けましょう！

NO 過度な受診控えは、がんのリスクを高めてしまう可能性があります。

香川県がん征圧イメージキャラクター「ソウキくん」

がん検診では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。

がん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。
受診時の注意事項を守って受診しましょう。

換気 **消毒**

マスク **手洗い**

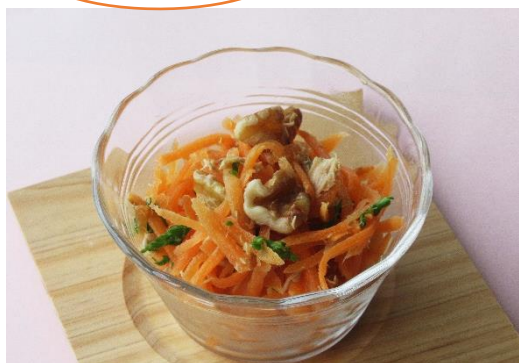
受診の前に 体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。
帰宅したら 手洗いなどの感染予防をしっかりとしましょう。

定期的ながん検診を！

- 早期のがんには自覚症状がほとんどありません。
- 定期的ながん検診受診で早期発見につながります。
- がんを早期のうちに発見できる期間は1～2年です。
- 要精密検査と判定された場合は精密検査を受けましょう。

忙しい人に
つくりおき惣菜

【簡単レシピ】 キャロットラペ



★材料<10人分(作りやすい分量)※>

※冷蔵庫で3～4日保存できます

人参	3本
くるみ(食塩不使用)	50g
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
パセリ(みじん切り)	適量
塩	適量
酢	大さじ5
砂糖	小さじ2
A こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ4

(1人分) エネルギー：117kcal たんぱく質：2.4g 脂質：9.8g 炭水化物：5.7g 食塩相当量：0.7g

★作り方

- ①人参は皮をむき、スライサーで千切りにする。塩を振って15分以上おいてしんなりさせ、絞って水気をとる。くるみは食べやすい大きさに割ってフライパンで炒る。
- ②Aをよく混ぜ、人参とくるみ、ツナ(油ごと使用)、パセリを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に2時間以上おいて味をなじませる。

【栄養情報】

人参はかぼちゃやほうれん草などと同じ緑黄色野菜で、抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは脂溶性で、油と一緒に食べると吸収がよくなります。

また、キャロットラペはフランス定番の人参サラダで、「ラペ」はすりおろすという意味があります。くるみやツナの他にレーズンやオレンジなどを入れてもおいしく食べられます。