

がん検診受診勧奨事業が始まります

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007

がん検診受診率の向上とがんによる死亡率の減少を目的に、県と町が協力して電話によるがん検診の受診をおすすめする事業です。

対象となる方には、福井県がん検診受診勧奨センターから「がん検診受診のお願い」の電話があります。

●対象者 南越前町が実施するがん検診を最近受診されていない方

●実施期間 9月上旬～

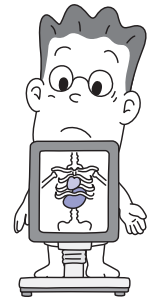
●電話をする時間

午前8時30分～午後8時30分

福井県がん検診受診勧奨センター TEL 0776-98-8015・8016・8017

〈電話の内容〉

- ・がん検診をおすすめします。
- ・がん検診を希望する方には、日程等をご案内します。
- ・がん検診を受けられない方は、その理由をお聞かせください。



食改

みつばちゃん 知恵袋

暑い日が続きますね！…
ということで、前回に引き続き、
さっとできる夏バテ予防食を
ご紹介いたします。

「ゴーヤーとエビのかき揚げ」 〜ゴーヤーを使った夏バテ解消料理〜

《材料(2人分)》

A	
・ゴーヤー	……………一本
・むきエビ	……………200g
・小麦粉	……………大さじ2
・小麦粉	……………1/2カップ
・卵	……………一個
・塩	……………少々
・水	……………1/4カップ
・揚げ油	……………適量

《作り方》

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、2〜3mmの厚さの薄切りにする。
- ②ボールに①とエビを入れ、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③別のボールにAをさつくりと混ぜ②を加え軽く混ぜる
- ④③をスプーンで一口大にまとめ、170℃の揚げ油に落とし入れ、からっと揚げる。



ポイント

- ・ゴーヤーは他の野菜と比べてビタミンCが多く、100g中に76mgも含まれています。(トマトの約5倍)
- ・ワタの部分は苦いので苦手な方はワタとワタの周りの白い部分も取り除きましょう。
苦みを和らげたい場合は強火で短時間茹でてから調理すると良いです。
【注意】塩もみや加熱のし過ぎはビタミンCの損失につながります。
- ・かつお節と組み合わせると、ゴーヤーのうまみやコクが増幅されます。是非試してみてください。

ゴーヤーはもともと沖縄や九州でよく食べられていた野菜ですが、夏バテ防止に効果があることから人気が高まり、最近では広く出回るようになりました。
特にあの独特の苦み成分には食欲増進作用があるため、古くより東南アジアを中心とした暑い地域で食べられてきたそうです。

