

# 事業団だより



第145号 2022年5月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

## がん検診を受診しましょう！

(公財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

### がん検診は、不要不急ではなく、必要な外出です！

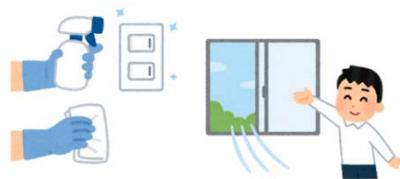
がんの治療には早期発見が重要と言われる中、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、がん検診の受診を控える動きがみられるようになりました。日本対がん協会の調査によると2021年に実施したがん検診(肺、胃、大腸、乳、子宮頸がん)の受診者数は、新型コロナウイルスの国内での感染拡大が始まった2020年の受診者数と比べて23.5%増と回復ましたが、コロナ流行前の2019年を10.3%下回っています。がんの発見が遅れたり、進行がんとして発見されるケースが増える恐れがあります。がんは早期で発見できれば治る可能性も高いですので、検診を受けるようにしましょう。

当事業団でも感染対策をしてお待ちしています。

#### マスクの着用



#### 十分な換気



#### 手洗い・消毒

#### 密集を避ける

#### 体調チェック (検温など)

#### 定期的な消毒

### 栄養コーナー

### 知っていますか？朝食の大切さ

#### 朝食を抜くことのデメリット

##### ○仕事の作業効率が悪くなる

人間の活動に欠かせないエネルギー源の主役“グルコース”は、脳の唯一のエネルギー源です。グルコースは食事によって補給されますが、朝食を食べないとグルコースの補給が不十分となり、仕事等のコンディションに支障をきたすことがあります。

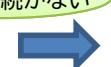
朝食を食べないと…

頭がすっきりしない



集中力が続かない

グルコース不足



○作業効率が悪くなる



##### ○体温が上がらない

人の体温や筋肉活動は昼頃にピークを迎えます。しかし、その活動準備のための朝食が欠けると、活動が鈍り体温が上がらないことがあります。



##### ○肥満につながる恐れがある

★朝食欠食のような不規則な生活習慣は、身体の代謝にも影響を及ぼし、摂取したエネルギーが消費されにくくなってしまうという報告があります。よって、周りの人と同じエネルギー量を摂取していても太りやすくなるということもあります。

★朝食を抜いて昼や夜にたくさん食べることを「かため食い」といいますが、このかため食いは血糖値が急激にあがるため肥満のもととなります。

### 朝のパターン別！朝食を食べるコツ

#### <食欲がない方へ>

- ・夕食を軽めにする、消化の良いものにする  
→夜に食べすぎたり消化の悪いものを食べると寝ている間に消化しきれず、朝に食欲がわかないことがあります。就寝の2時間前の飲食はなるべく控える。夜遅い時は消化の悪いもの(肉の脂身や揚げ物など脂っこいもの、繊維質のもの)は避けるようにしましょう！

#### <時間がない方へ>

- ・夕食を少し残して、翌朝に回す  
→夕食の残り物を少しアレンジしたり、朝食分に残したりしておくなど朝の時短に！
- ・まずは少しの量から  
→調理器具を使わなくても食べられるバナナなどのフルーツや手軽に食べられるパンなどを常備しておくと良いでしょう。

