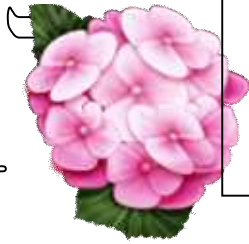


都府県 通信



お届けしたのは・・・

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー 有限会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

向日町サテ 4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826



同封の『マグネット』ぜひ冷蔵庫にでも貼ってくださいね。

梅雨時の食事

湿気が多く、気温も上がる梅雨時、気をつけたいのは、
食事。食中毒予防の三原則は細菌を「付けない」、
「増やさない」「退治する」です。

付けない；買った肉や魚はポリ袋に入れ、卵は専用ケース
にまな板は肉・魚用と野菜用を分けて使いましょう。

増やさない；細菌は水分、栄養の条件がそろうと増えて
いきます。肉や魚、冷凍食品は最後に買い、かばんの中央に
入れると温度が上がりにくいそうです。調理はすばやく行い、
すぐに食べないなら冷蔵庫に入れましょう。

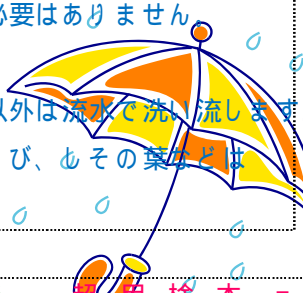
退治する；食中毒の2割くらいは加熱不足が原因なので
小さく切る、薄く切る、切り目を入れるなど工夫しましょう。
気をつけたい食品

魚介；刺身など新鮮な物は洗う必要はありませんが、切り身
など加熱調理する物は流水で洗いましょう。

肉；基本的には加熱調理するので洗う必要はありません

卵；卵料理は完全に火を通しましょう。

野菜；キャベツ・タマネギ・きのこ類以外は流水で洗流します。
お酢や梅、カレー粉、しょうが汁、わさび、その他葉などは
抗菌効果があります。



こんにちは。梅雨の時期になりましたね。

お変わりございませんか？

蒸し暑くなってきましたので、食中毒に注意し、

体調管理に気をつけていきたいと思ひます。

お買いものがたら、いつでもお立ちより

くださいね。お待ちしております。

「がんについて知ろう」

乳がんの基礎知識&治療の流れ

がんの中でただ一つ、乳がんは「自分で発見で
きるがん」。20代〜60代に多発し、日本人女
性の罹患率は20人に一人。きれいな乳房を残せ
る温存療法、分子標的薬ハーセプチン、乳房再建
術など、乳がん治療は日進月歩だ。

乳がんの新規患者数は一年間に4万人を超え、
毎年10000人ずつ増加。20代〜65歳までの
女性に多発し、特に育児や仕事に忙しい40代後
半から50代前半にピークがある。

乳がんを見つける方法は、指先で乳房に触れて
「しこり」を確認する自己検診がおすすめだ。基
本的な検査は視触診とマンモグラフィ、超音波
検査の3つ。治療最前線では、高性能の乳がん専
用MRIを導入し、従来の検査では写らなかった
早期がんが発見されている。

乳がんの治療法は、がんの大きさ、転移の有無
で決まる。早く見つければ、切らずに治す。ここ
へきて、「ラジオ波焼灼療法」や高圧ガスで凍ら
せて切らずに治す「凍結療法」が注目されつつあ
る。一方、03年以降は乳房温存が主流となつて
きた。がんを確実に取りきり、いかに美しく元の
乳房に近い形で残すか。乳房全摘出手術後にきれ
いな乳房が復活する「乳房再建術」を行える時代
が到来した。抗がん剤との併用で画期的な効果を
もつ分子標的薬ハーセプチンの登場も朗報だ。
出展「名医がすすめる」最高のがん名医」550
人+治る病院」

名義変更・改姓改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・
保険の見直し、相談、ご紹介など。。いつでもお気軽にご連絡ください

