

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「がん予防レシピ」～

9月は『がん制圧月間』です。現在、2人に1人は何らかのがんにかかると言われ、日本人の死因第1位でもあります。がんは恐ろしい病気と思われていますが、定期的ながん検診の受診や望ましい生活習慣・食習慣の実践により予防に努めることができます。今回は、がん予防に効果が高いとされる食材を使ったレシピをご紹介します。

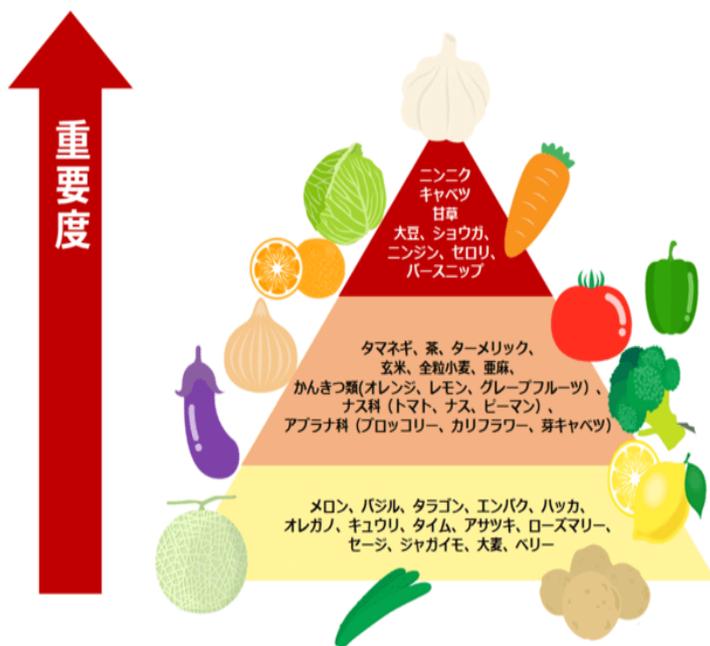
●がん予防の食習慣とは

1. 食事は偏らずバランス良く
2. 塩辛い食品は控えめに
3. 野菜や果物は豊富に
4. 焦げた食品は控える
5. 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
6. お酒は適量を守る
7. 禁煙を試みる

●がん予防に効果が高いとされる食材

キャベツ、大豆、生姜、にんにく
にんじん、セロリなど

☆アメリカ国立がん研究センターでは、がん予防効果のある食品を約40種類ピックアップして、デザイナーズフーズピラミッドを作成しました。上位にある食品ほどがん予防の効果が高いと考えられています。



キャベツの生姜浸し

材料	4人分
キャベツ	480g
おろし生姜	小さじ2
削りがつお	2g
しょうゆ	小さじ4

〈作り方〉

- ①キャベツは沸騰したお湯でかために茹でて水にとり、水けをきってざくざくと切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と和える。

栄養成分（1人分）
エネルギー 35Kcal
塩分 0.9g



ポイント👉

おろし生姜のさっぱりとした味わいがする一品です。

A

大豆の和風ピラフ

材料	6人分
米	3合
ゆで大豆	60g
ベーコン	50g
玉ねぎ	100g
こんぶ	5g
にんじん	20g
グリーンピース缶	10g
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	1g
バター	10g

〈作り方〉

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②ベーコン、玉ねぎは1cm角、にんじんは5mm角に切る。
昆布は水で戻し1cm角に切る。戻し汁は取っておく。
- ③炊飯器に①を入れる。Aと昆布の戻し汁、水を合わせて、普通より少なめの水加減にする。
- ④②とゆで大豆を③に加えて軽く混ぜ、バターを上のにのせて30分ほど浸水させてから普通に炊く。
- ⑤炊き上がったらグリーンピースを加えて蒸らし、器に盛る。

栄養成分（1人分）
エネルギー 359Kcal
塩分 1.1g



ポイント

バターやベーコンでやさしい風味がするピラフです。具材を大豆の大きさにそろえて切ると、食べやすく見栄えもよくなります。

A