

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「がん予防レシピ」～

現在、2人に1人は何らかのがんにかかると言われ、がんは身近な病気となっています。

9月は「がん征圧月間」となっており、定期的ながん検診の受診や望ましい食習慣を実践することが大切です。この機会に、家族や大切な人と一緒にがんについて考えてみましょう。

● がん予防の食事のポイント

1. 食事は、偏らずバランスよく
2. 塩辛い食品は控えめに
(食塩の摂取量を控えることは、胃がん予防に効果あり)
3. 野菜や果物は豊富に
(1日あたり野菜350g、果物50g合わせて400gが目安)
4. 肉の加工品(ハム・ベーコン・ソーセージ)や赤肉(牛・豚・羊など)の摂取は控えめにする
5. 熱い飲食物は少し冷ましてから飲む
6. お酒はほどほどに

厚揚げのトマト煮

材料	4人分
厚揚げ	2枚(400g)
しめじ	200g
ブロッコリー	80g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
カレー粉	小さじ1
A トマト水煮缶	1缶
水	1/2カップ
塩	小さじ1弱
オリーブ油	大きじ1

ポイント📌

お肉の代わりに厚揚げを使用したトマト煮込みです。洋風な味付けにも合います。

<作り方>

- ①厚揚げは1cm厚さに切る。しめじやブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にブロッコリーと水(分量外:小さじ2)を加え、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたら、玉ねぎを加えていため、しんなりとしてきたら、厚揚げを加える。
- ④③にAを加え、中火で5分ほど煮る。
- ⑤④にブロッコリーを加え、お皿に盛りつける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 246kcal
塩分 1.3g



ほうれん草とじゃこの卵いため

材料	4人分
冷凍ほうれん草	300g
レタス	4枚
減塩ちりめんじゃこ	40g
卵	4個
ポン酢	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1

A

ポイント

ごま油でちりめんじゃこをカリカリにすると、香ばしく仕上がります。また、冷凍ほうれん草を使うことで時短になります。

<作り方>

- ①レタスは細かく手でちぎる。
- ②フライパンにごま油を熱し、冷凍ほうれん草、レタスちりめんじゃこを入れていためる。
- ③卵をまわし入れ、大きくかき混ぜたら、Aで味を調える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 137kcal
塩分 1.4g

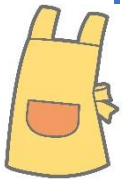


食生活改善推進員（食改さん）をご紹介します♪



皆さんの近所にオレンジのエプロンをして、料理教室や減塩料理を広めている人はいませんか？その正体は、食を通して健康づくりを行っているボランティアです。「食改さん」を愛称に、町の養成講座を受講した方（現在38名）が、自分や家族、地域を健康にするために日々活動しています。栄養素についての知識も豊富で、がん予防推進員としても活躍しています。

地域で料理教室をご希望の方は、近隣の食改さんや健康増進課にお声がけください！



ひとくちメモ



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。十五夜には、15個の団子をお供えします。お月見に欠かせない団子は、白玉粉や上新粉で作りますが、白玉粉で作るときは、豆腐を入れると食べやすくなります♪



お月様の見えるところに団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、食べ物に感謝をしましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

