

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。

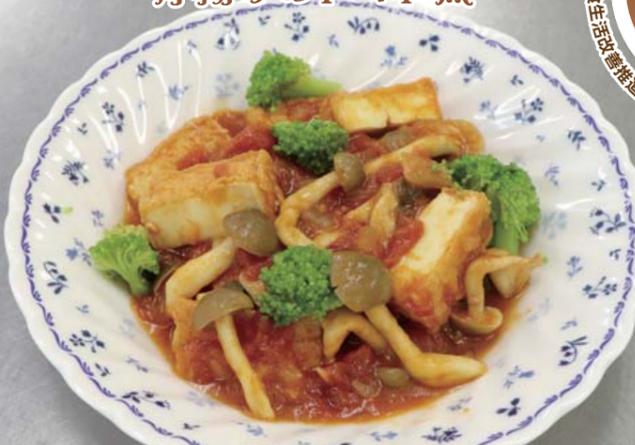


茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
https://www.lib.t.ibaraki.jp



図書館カレンダー  
9月の休館日（通常の休館及び蔵書点検による休館）は、2日(月)、9日(月)～16日(月)、22日(日)、23日(月)、30日(月)です。

### 厚揚げのトマト煮



健康  
レシピ

即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」

### ほうれん草とじゃこの卵いため



## 厚揚げのトマト煮

<b>【材料】 4人分</b>	<b>【作り方】</b>
厚揚げ 2枚 (400g)	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。
しめじ 200g	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。
ブロッコリー 80g	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。
玉ねぎ 1/2個	香りが立ってきたら、玉ねぎを加えていため、しんなりしてきたら、厚揚げを加える。
にんにく 1片	④ ③にAを加え、中火で5分ほど煮る。
カレー粉 小さじ1	⑤ ④にブロッコリーを加え、お皿に盛りつける。
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 大さじ1	

栄養成分(1人分)  
エネルギー 246kcal  
塩分 1.3g

**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。

## ほうれん草とじゃこの卵いため

<b>【材料】 4人分</b>	<b>【作り方】</b>
冷凍ほうれん草 300g	① レタスは細かく手でちぎる。
レタス 4枚	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。
減塩ちりめんじゃこ 40g	③ 卵をまわし入れ、大きくかき混ぜたら、Aで味を調える。
卵 4個	
ポン酢 大さじ1	
塩 少々	
ごま油 大さじ1	

栄養成分(1人分)  
エネルギー 137kcal  
塩分 1.4g

**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。

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！



check

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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

### 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

## おすすめ新着本

新刊1



サンショウウオの四十九日  
(朝比奈 秋 著)

周りからは一人に見える。でも私のすぐ隣にいるのは別のわたし。不思議なことはなにもない。けれど姉妹は考える、隣のあなたは誰なのか？そして今これを考えているのは誰なのか。一気鋭の作家が、医師としての経験と驚異の想像力で、二人で一つの身体を生きる姉妹の人生と命の普遍を描く、世界が初めて出会う物語。『新潮』掲載を単行本化。第171回芥川賞受賞作品。

新刊2



転の声  
(尾崎 世界観 著)

主人公の以内右手は、ロックバンド「GiCCHO」のボーカリストだ。着実に実績をつみあげてきて、ようやくテレビの人生放送音楽番組に初出演を果たしたばかり。しかし、以内は焦っていた。あるときから思うように声が出なくなり、自分が書いた曲なのにうまく歌いこなせない。そんなとき、カリスマ転売ヤー・エセケンに「俺を転売して下さい」と魂を売った!? 果たして、以内とバンドの行きつく先は？

## イベント情報

### おはなし会

9月28日(土) 午前11時～11時30分

### 絵本となかよし

9月26日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

## 誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 源氏物語 365日
- 藤井旭の天文年鑑
- 子供の科学 進化する！ごみ処理とその使い方
- はじめての着衣泳教室
- 鑿大全
- 大工手道具 墨付けと木組みの技法
- ブリコラージュフラワー
- マロウのフラワーレッスン
- 手塚治虫語辞典
- ウサギ

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



海岸通り  
(坂崎 かおる 著)



いなくなったら  
いなくならないで  
(向坂 くじら 著)



プラチナハーケン1980  
(海堂 尊 著)



四つの白昼夢  
(篠田 節子 著)



明智恭介の奔走  
(今村 昌弘 著)



夜の日記  
(ヴィーラ・ヒランダニ 著)



ほくのひみつのともだち  
(フレヤ・ブラックウッド 作)



アカンやんやカンまん  
いいわけ茶の巻  
(村上 しいこ 文)



おばけマンション  
なぞのいしのぞう  
(鈴木 翼 文)



魔女がやってきた!  
(マーガレット・マーヒー 作)