



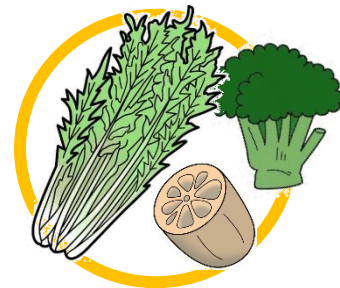
まめなかなつしん

第249号：H26.2.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは

水菜・ブロッコリー・れんこんです！

あなたを「がん」から守るのはあなた自身！



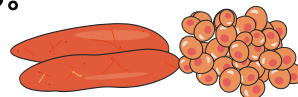
国民の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる今日、「がん」は国民病のひとつになりました。しかし「がん」は生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。「がん」は怖い病気ですが、あなた自身がその気になれば、予防や治療ができる病気です。これを機にライフスタイルをチェックして、今日から改善してみませんか。

がんを防ぐための新12か条

- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 第3条 お酒はほどほどに
- 第4条 **バランスのとれた食生活を**
- 第5条 **塩辛い食品は控えめに**
- 第6条 **野菜や果物は豊富に**
- 第7条 適度に運動
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を
- 第11条 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を
- 第12条 正しいがん情報でがんを知ることから

(公益財団法人 がん研究振興財団)

* 食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に高塩分食品は週に1回以内に控えましょう。



* 野菜・果物は、1日に400g(野菜は小鉢で5皿、果物は1皿)とりましょう。



* 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。



(関市の食育) 共食が生み出す好奇心♪

家族や仲間、友だちと食事を共にする「共食」は、食を通じてコミュニケーションを深め、食事のマナーや旬の食材などを学ぶだけでなく、食への好奇心を引き出す時間にもなります。多様な食材や食事を、家族や仲間がおいしそうに食べる光景を見ることで、食材に対する好奇心や食べようとする意欲が向上していきます♪



まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(URL：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html)

◎主菜：ブロッコリーと鮭のマヨ焼き（2人分）

大人はマスタードをプラスしても♪

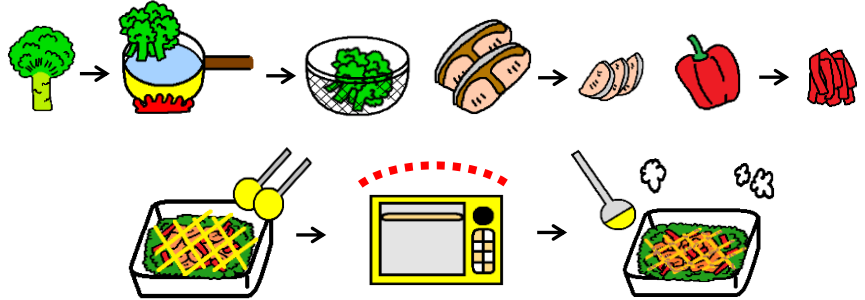
ブロッコリー	120g
生鮭の切り身	2切れ(140g)
黄パプリカ	1/4個
マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ0.5

(ひとり当たり)

エネルギー	241kcal
たんぱく質	18.3g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.8g
塩分	1.0g

- ① ブロッコリーは小房にわけて、沸騰湯でゆでる。
鮭はペーパータオルで水けをふきとり、一口大のそぎ切りにする。
パプリカはヘタと種をとり、縦に幅1cmに切る。

- ② 耐熱皿にブロッコリー、鮭、パプリカを並べ入れ、塩、こしょうをふる。
マヨネーズを回しかけてトースターに入れて10分ほど焼く。
かるく焼き色がついたら取り出し、オリーブ油を回しかける



◎副菜：れんこんのおかか煮(5人分)

おかかのうま味とれんこんのしゃきしゃき感が合う!

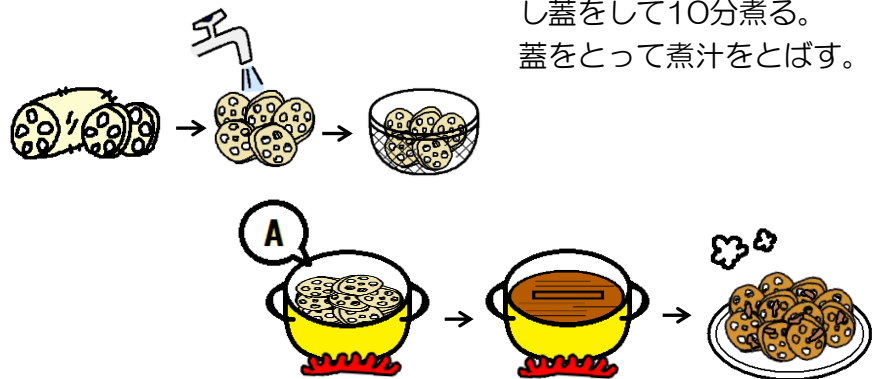
れんこん	300g
削り節	10g
水	150cc
みりん	大さじ2
A 濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ0.5

(ひとり当たり)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.2g
カルシウム	15mg
食物繊維総量	1.2g
塩分	1.1g

- ① れんこんは1cm厚さの輪切りにし、水でさっと洗い水けをきる。

- ② ①を鍋に入れて、水と削り節を加えて煮立て、Aを加えて落とし蓋をして10分煮る。
蓋をとって煮汁をとばす。



◎副菜：水菜とチーズの粒マスタードサラダ(4人分)

ピリッとアクセントのあるサラダ☆

水菜	100g
プロセスチーズ	20g
粒マスタード	小さじ1
レモン汁	大さじ1
A オリーブ油	大さじ0.5
塩	少々
こしょう	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	174mg
食物繊維総量	1.5g
塩分	0.7g

- ① 水菜は4~5cm長さに切る。
チーズは5mm厚さに切り、食べやすい大きさに切る。

- ② Aを混ぜ合わせて、水菜をあえ、器に盛り、チーズを散らす。

