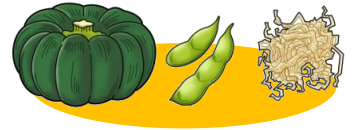


今月のテーマは **かぼちゃ・枝豆・乾物** です！



## 日本人のためのがん予防法

がんの原因の多くは、たばこ、飲酒、食生活などの日常の生活習慣にかかわるものとわかっています。日本人に推奨されているがん予防法について知り、ご自身の生活習慣を見直しましょう。

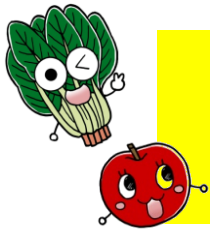
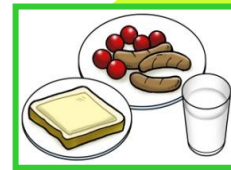


### ..... 日本人のためのがん予防法 .....

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
  - 飲むなら、節度のある飲酒をする。
  - 食事は偏らずバランスよくとる。
    - \* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
    - \* 野菜や果物不足にならない。
    - \* 飲食物を熱い状態でとらない。
  - 日常生活を活動的に過ごす。
  - 成人期での体重を適正な範囲に維持する。(太りすぎない、やせすぎない)
  - 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。
- (独立行政法人 国立がん研究センター がん予防・研究センター予防研究部「日本人のためのがん予防法」より)

果物は1日1回！

野菜の摂取目安



食品や栄養素はバランスよくとり続けることが大前提。  
これがいい、あれがいいという情報に振り回される必要はありません。  
ただ、日本人は野菜がまだまだ不足しているので、  
毎食、野菜のおかずを2皿食べることを目指しましょう。



### ・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

- もどす 「もどす」とは、乾物を水にひたして、やわらかくもどすこと。  
乾物の種類によって、もどし方やもどし時間の目安が異なります。
- ・切り干し大根 ⇒ ひたひたの水に15分ほどひたして、もどす。重量は4～5倍になる。
  - ・ひじき ⇒ たっぷりの水に15～20分ひたして、もどす。重量は5～7倍になる。
  - ・干しいたけ ⇒ かぶるくらいの水に2時間以上ひたして、もどす。重量は5倍ほどになる。



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

まめなかなっしん

検索

※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。

(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

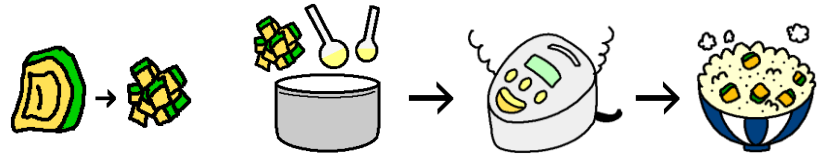
※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

◎主食：かぼちゃごはん (5人分) **かぼちゃの甘みやホクホクとした食感でたくさん食べられるよ!**

米	2C
かぼちゃ	1/8個
酒	大1/2
塩	小1/2
黒ごま	少々
エネルギー	130kcal
たんぱく質	2.2g
カリウム	157mg
カルシウム	21mg
塩分	0.6g

① 米は洗って普通に水加減する。  
かぼちゃは一口大の角切りにする。

② 釜に米を入れ、調味料を加え、かぼちゃをのせて炊く。炊き上がったら、ざっくりと混ぜて黒ごまをふる。



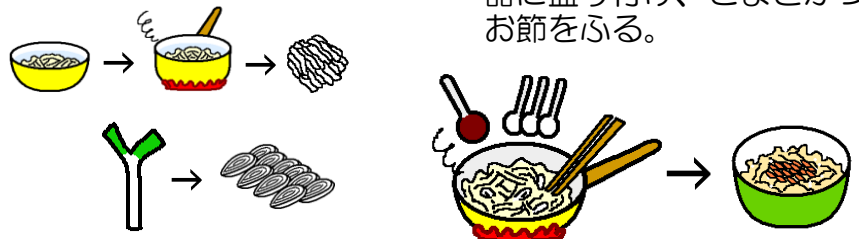
◎副菜：切干大根とねぎのおかか炒め (4人分)

**食物繊維や鉄分の補給にぴったりの副菜。**

切干大根	40g
ねぎ	80g
ごま油	小さじ4
A 醤油	大さじ1
酒	小さじ2
かつおぶし	8g
すりごま	小さじ1
エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.9g
カリウム	267mg
カルシウム	51mg
塩分	0.5g

① 切干大根は水でもどし、軽くゆでて水気を絞り、食べやすく切る。  
ねぎは斜めの薄切りにする。

② ごま油を熱して、ねぎと切干大根を炒め、Aの調味料、半量のかつお節を加え、炒める。  
器に盛り付け、ごまとかつお節をふる。



◎副菜：枝豆のツナサラダ (4人分)

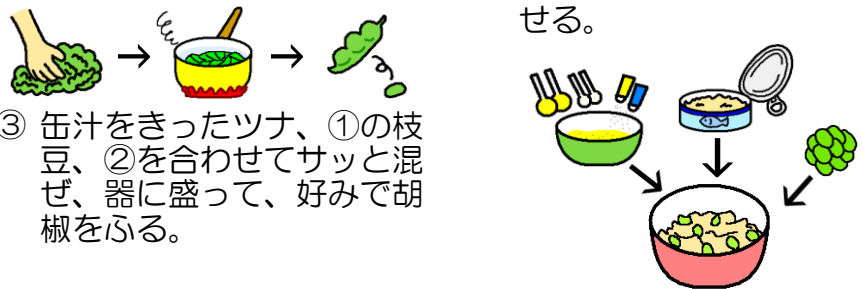
**塩ゆでの枝豆にあきたら、ぜひお試しを!**

枝豆(さやつき)	300g
ツナ缶	160g
マヨネーズ	大さじ2
粗びき胡椒	少々
レモン汁	小さじ2
エネルギー	206kcal
たんぱく質	12.0g
カリウム	339mg
カルシウム	26mg
塩分	0.5g

① 枝豆は塩でもみ、熱湯に入れてゆで、粗熱がとれたらさやから豆を取り出す。

② マヨネーズ、レモン(もしくはすだち)のしぼり汁、塩、胡椒各少々を混ぜ合わせる。

③ 缶汁をきったツナ、①の枝豆、②を合わせてサッと混ぜ、器に盛って、好みて胡椒をふる。



◎副菜：かぼちゃのきんぴら (3人分)

**簡単にできるから、お弁当のおかずにもぴったり☆**

かぼちゃ	200g
出し汁	50ml
酒	大さじ1
A 醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
七味唐辛子	少々
ごま油	大さじ1/2
エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	320mg
カルシウム	11mg
塩分	0.6g

① かぼちゃは種とわたを除いて分量を用意し、5~6mm厚さに切る。

② フライパンにごま油を熱し、かぼちゃを炒める。

③ かぼちゃに焼き色がついてこんがりしてきたらAを加え、汁けがなくなるまで炒める。

