

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	719kcal	たんぱく質	26.8g	脂 質	24.9g
カルシウム	280mg	カリウム	1186mg	食塩相当量	3.1g

健康コラム⑥ ～がん予防のための食事～

がんの予防効果の高いものは、食事と禁煙です。

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなどは、正常な細胞ががん細胞に変わることから始まり、その最大の原因は細胞の老化です。また、何らかの理由で細胞が傷つくと、発ガンを促進する遺伝子が目覚め、細胞のがん化が始まります。がん化が進むと増殖を始め、がんが育ってしまいます。

【遺伝子を傷つけない食のコツ】

- ① 主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスをとりましょう。
- ② 食塩を控えましょう。
- ③ 野菜は1日5皿とりましょう。
- ④ 果物は1日1個程度食べましょう。
- ⑤ 動物性脂肪は控えましょう。
- ⑥ 多量の飲酒は控えましょう。
- ⑦ タバコは吸わないようにしましょう。

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分  
大きじ=15ml 小じ=5ml

◆さんまのワイン煮

【材 料】

さんま	120g	水	40g	しょうゆ(淡)	大きじ2/3
(土生姜・赤唐辛子)	適宜	④ 赤ワイン	60g	みりん	大きじ2/3
土ごぼう	60g(酢 適宜)	砂糖	小じ2/3		

【作り方】

- ① さんまの頭・尾・腹わたを除き、筒切りにする。生姜は2/3をせん切り、1/3を薄切りにする。
- ② ごぼうの皮をこそぎ、5cmの長さに切って縦半分に分け、酢水につける。
- ③ 赤唐辛子は、種を取って、輪切りにする。
- ④ 鍋に調味料④を入れて煮たせ、さんま・ごぼう・薄切り生姜・とうがらしを入れ、落とし蓋をし、中火で煮る。中火で20分程煮たら、弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ ④のさんまをごぼうを皿に盛りつけ、せん切り生姜をのせる。

◆ブロッコリーと柿の白和え

【材 料】

ブロッコリー	60g	⑥ マヨネーズ	大きじ1/2	白すりごま	大きじ1/2
柿	40g	ヨーグルト	20g	しょうゆ(淡)	小じ1/3
厚揚げ	80g				

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油ぬきをして刻み、すり鉢でなめらかにすり、調味料⑥を加える。
- ② ブロッコリーは茹でて冷まし、小房に分けて水気をきっておく。柿は薄いちょう切りにする。
- ③ ①にブロッコリー・柿・すりごまを入れて和える。

◆かぶの旨煮

【材 料】

小かぶ	120g	かぶの葉	30g	ぶなしめじ	40g
出昆布	2g	だし汁	100ml		
③ みりん	小じ1	砂糖	小じ2/3	しょうゆ(淡)	小じ1
酒	大きじ1	塩	小じ1/12		

【作り方】

- ① かぶは茎を2cm残して葉を切り、皮をむき、縦半分に分ける。葉は4cm長さに切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 平鍋に昆布を敷き、かぶを並べ、しめじ・だし汁と③の調味料を入れ落とし蓋をして、中火で煮含める。葉は火を止める前に入れてひと煮立ちさせ、火を止め、器に盛る。

◆かぼちゃとわかめのみそ汁

【材 料】

かぼちゃ	60g	ワカメ(乾)	0.5g	だし汁	300ml
① 白みそ	小じ2	牛乳	大きじ2		

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、鍋にだし汁とかぼちゃを入れて煮る。柔らかくなれば、①の味噌と牛乳・戻したワカメを入れて火を止める。