

おいしい健康レシピ (第6回) 「がんを予防しよう！」







がん予防の食事のポイント

1. 適正な体重を維持する
2. バランスのとれた食事をする
3. 塩辛い食品は避け、薄味にする
4. 野菜は毎食、果物は毎日とる
5. 牛乳、ヨーグルトをとる
6. アルコール、甘い物は控える

取り入れたい栄養素を含む食品

注目成分	<p>①ポリフェノール 活性酸素を抑える抗酸化作用がある 赤ワイン: リスベラトール、緑茶: カテキン、カレー: クルクミン、大豆: イソフラボン ブルーベリー: アントシアン、コーヒー: クロロゲン酸など</p> <p>②カロチノイド 強い抗酸化作用 クロロフィル: 海藻 β-カロテン: かぼちゃ、人参、ほうれん草 β-クリプトキサンチン: 柑橘類 リコピン: トマト、柿</p> <p>③イオウ化合物 発がん性物質を無毒化し排泄 クレソン、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく、大根、わさび、からし菜など</p> <p>④テルペン類 がんの発生を抑制 ハーブ(バジル・クレソン・ローズマリーなど)、柑橘類</p> <p>⑤β-グルカン 免疫を高め抗がん作用に期待 きのこと類</p> <p>⑥乳酸菌・ビフィズス菌 腸内環境を改善し免疫システムを活性化 ヨーグルト</p>
EPA・DHA	がんの増殖を抑制: まぐろ、さば、はまち、ぶり、さんま、いわし、あじなど
マグネシウム	活性酸素を抑える: 玄米、アーモンド、カシューナッツ、大豆・ピーナッツ、海藻など
カルシウム	発がん性物質を排泄する: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、ほうれん草、小松菜、春菊、海藻など
ビタミンC	抗酸化作用・免疫機能増加作: ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、じゃが芋、カリフラワーなど
ビタミンE	抗酸化作用: アーモンド、ぶり、さば、落花生、ブロッコリー、ほうれん草、大豆製品、キウイなど
食物繊維	<p>不溶性 便秘予防、有害な物質を体外に排出する 玄米、たけのこ、ブロッコリー、ごぼう、にら、とうもろこし、大豆、おから、さつまいも、大豆もやし</p> <p>水溶性 整腸作用、急激な血糖上昇を防ぐ、大腸がん予防 寒天、ひじき、わかめ、ごぼう、アボガド、納豆、きな粉、オリゴ糖</p>

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
玄米ごはん 	ローカット玄米 (無洗米)	70g(1合)	①水を計量し玄米を1時間程度浸水させ炊飯スタート。 ②炊き上がったら底から大きく混ぜ盛り付ける。
さばのトマトソテー 	さば 塩 黒こしょう 小麦粉 オリーブオイル 玉ねぎ 人参 にんにく オリーブオイル コンソメ トマトホール缶 トマトホール缶ソース 赤ワイン さとう 塩 黒こしょう 乾燥バジル粉	60g×2切 0.2g(ひとつまみ) 少々 6g(小さじ2) 4g(小さじ1) 100g(1/2個) 40g(1/4本) 4g(1/2片) 4g(小さじ1) 2g(固形1/2個) 80g(2個) 100ml 5g(小さじ1) 2g(小さじ2/3) 0.6g(小さじ1/8) 少々 少々	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ・人参はおろしておく。 ・トマトホール缶は一口大にカットし、トマトホール缶のソースを計量する。 <p>①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、人参を入れ、中火で2分程度炒める。 ②香りが立ち上がってきたら、Aを入れ中火で5分煮る。 ③②に塩、黒こしょうを入れ味を調える。 ④さばに塩、黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。 ⑤別のフライパンにオリーブオイルを入れ、④を中火で片面6分ずつ焼く。 ⑥皿に⑤を盛り付け、③のソースをかけ上からバジルをふる。</p>

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
野菜のグリル 	かぼちゃ カリフラワー 生しいたけ 赤パプリカ オリーブオイル 水 塩 黒こしょう カッターチーズ クレソン	80g(1/24個) 60g(1/8個) 20g(2枚) 20g(1個) 2g(小さじ1/2) 30ml 1g(小さじ1/6) 少々 45g(大さじ3) 0.4g(茎2本)	【下準備】 ・かぼちゃは種を取り1cmのくし型に切る。1人分3枚で40gが目安。 ・カリフラワーは小房に分ける。 ・生しいたけは石づきを取る。 ・赤ピーマンは1/2個を縦に半分に切る。 ・クレソンは1cm程度にカットする。 ①フライパンにオリーブオイルを引きBの表面を焼き水を足し2~3分程度、蒸し焼きする。できあがりに塩、黒コショウをふる。(レンジオープンの場合はオリーブオイルをふり180度で15分、魚焼き器では弱~中火で15分程度、オーブトースターは15分程度焼く。) ②①を器に盛り付ける。 ③②の上にカッターチーズを載せ、クレソンを散らす。
春キャベツのサラダ 	春キャベツ 生わかめ セロリ ブロッコリースプラウト アーモンド オリーブオイル 酢 塩 レモン汁	60g(大2枚) 20g(一握り) 20g(1/5本) 6g(1/3パック) 10g(10粒) 4g(小さじ1) 10g(小さじ2) 0.5g(小さじ1/10) 5g(小さじ1)	【下準備】 ・春キャベツは千切りにする ・生わかめはさつと茹で、一口大に切る。 ・セロリは筋を取り、千切りにする。 ・アーモンドは刻む。 ①Cを合わせドレッシングを作る。 ②春キャベツ、セロリ、生わかめ、ブロッコリースプラウトを混ぜ、①をかけ、アーモンドを散らす。
ブルーベリーヨーグルト 	ブルーベリー ヨーグルト オリゴ糖	20g(10粒) 120g(1/2カップ) 7g(小さじ1)	①ヨーグルトにオリゴ糖を混ぜ器に盛る。 ②①にブルーベリー(冷凍でもよい)を飾る。

	玄米ごはん	さばのトマトソテー	野菜のグリル	春キャベツのサラダ	ブルーベリーヨーグルト	1食あたり
エネルギー(kcal)	125	262	82	61	57	587
たんぱく質(g)	2.3	14.8	5.1	1.7	2.2	26.1
脂質(g)	1.2	14.4	2.2	4.7	1.8	24.3
炭水化物(g)	26.0	17.5	11.5	4.2	8.2	67.4
食塩相当量(g)	0.0	1.0	0.7	0.4	0.1	2.2
食物繊維(g)	1.1	3.0	2.9	1.6	0.3	8.9
カルシウム(mg)	5	40	27	42	73	186
マグネシウム(mg)	42	47	19	32	8	147
*レチノール活性当量(μg)	0	212	19	32	20	284
ビタミンC(mg)	0	15	59	19	2	94
ビタミンE(mg) αトコフェノールで表示	0.4	3.1	2.5	1.8	0.2	8.0

*レチノール活性当量:動物性食品に含まれるレチノールの量と、主に植物性食品から摂取されるβ(ベータ)-カロテンなどのカロチノイドが体内でビタミンA作用をする場合の換算量