

おいしい健康レシピ (第11回)

がん予防の食事のポイント がん予防 がんのリスクを減らそう！

1. 適正な体重を維持する
2. バランスのとれた食事をとる
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



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に期待される 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するのに期待される 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 がんの発生抑制に期待 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	がんの増殖を抑制を期待される:まぐろ、さば、はまち、ぶり、さんま、いわし、あじなど
カルシウム	発がん性物質を排泄するが期待される:牛乳、チーズ、大豆製品、ほうれん草、春菊、海藻など
ビタミンC	抗酸化作用・免疫機能増加:ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、カリフラワー、レモン、ブロッコリーなど
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、さつま芋、大豆もやし</p> <p>水溶性 整腸作用、急激な血糖上昇を防ぐ 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
五穀米ご飯 	米 雑穀(五穀米)	90g(2/3合弱) 30g(大さじ1)	<p>①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。</p> <p>②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水50mlを入れる。1時間程度浸水させた後、炊飯スタート。</p> <p>③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、盛り付ける。</p> <p>ご飯を1人分ををラップに包み、冷めたら冷蔵庫へ。 解凍は1個あたりレンジで600W 約3分加熱する。</p>
鮭のパン粉焼 	生鮭 レモン汁 塩ひとつまみ 小麦粉 水 パン粉 乾燥バジル ガーリックパウダー オリーブ油 サニーレタス ミントマト レモン	80g×2切 15g(大さじ1) 0.6g(小さじ1/10) 3g(小さじ1) 20ml 4.5g(大さじ1.5杯) 2g(少々) 3g(小さじ1.5) 8g(小さじ2) 10g(小2枚) 16g(2個) 8g(1/8個)×2	<p>①鮭にレモン汁を振り、鮭の水分をペーパーで拭き取り両面を塩・こしょうで下味をつける。</p> <p>②バター(小麦粉を水で溶かしたもの)にくぐらせ、「A」を袋に混ぜ合わせパン粉を全体につける。</p> <p>③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、弱火～中火で鮭の皮の面を下にして焼く。</p> <p>④焼き色が付いたら、裏返して裏面も焼く(弱火～中火5～6分程度)。</p> <p>⑤サニーレタス、ミニトマト、レモンを器に敷き、その上に出上がった鮭を盛り付ける。</p> <p>作り置きポイント！ パン粉をつけて冷凍可能。</p>

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
金平 カレー風味 	油揚げ 板こんにゃく ごぼう 人参 絹さや サラダ油 B { <ul style="list-style-type: none"> かつおだし 料理酒 みりん 砂糖 濃口醤油 カレー粉 	10g(4×10cm) 60g(1/5枚) 40g(20cm) 20g(2cm) 10g(5枚) 2g(小さじ1/2) 30ml(大さじ1) 10g(小さじ2) 8g(小さじ1・1/2) 8g(小さじ2・1/3) 8g(小さじ1・1/3) 1g(小さじ1/2)	【下準備】 ・油揚げは油抜きをし、長さ3-4cmの短冊切りにする ・板こんにゃくは4cm長さの短冊切りまたは棒切りにし、熱湯でゆで、ザルにあげる ・ごぼうは皮をこそぎとり、長さ3-4cmの拍子切りまたは短冊切りにして水にさらす ・人参は皮を剥き、長さ3-4cmの拍子切りまたは千切りにする ・絹さやはヘタと筋をとり、斜め切りにする ・「B」を混ぜ合わせておく ①フライパンに油を入れて熱し、こんにゃく、ごぼう、人参を炒める ②火が通ったら油揚げ、調味液「B」を加えて水分がなくなるまで炒める ③絹さやを加えてさっと炒め、器に入れて完成 冷蔵保存は期間2-3日作り置き可能。冷凍も可能。
ほうれん草の 	サラダほうれん草 きくらげ 海藻ミックス カッターチーズ スライスアーモンド レモン汁 C { <ul style="list-style-type: none"> オリーブオイル 塩 黒こしょう 	50g(1/2袋) 2g(小1/2枚) 2g(ひとつまみ) 60g(大さじ4) 4g(小さじ2) 3g(小さじ1/2) 2g(小1/3) 0.6g(小1/10)ひとつまみ 少々	【下準備】 ・きくらげは水で戻して手でちぎる。 ・海藻ミックスは水で戻す。 ・ほうれん草は3cmの長さに切る。 ①ボウルに「C」を混ぜ合わせる。 ②①にほうれん草、きくらげ、海藻ミックスを混ぜる。 ③②にカッターチーズとアーモンドを加えざっくり混ぜる。
フルーツ 	ラ・フランス 砂糖 ヨーグルト(無糖) ミントの葉	100g(小1/2個) 6g(小さじ2) 120g(3/5カップ) 1g(1枚)	①ラ・フランスを半分に切り外皮と種を除き縦に3つに切る。 ②耐熱容器にラ・フランスと砂糖、お湯(適量)を入れ、電子レンジで加熱する(500w 5分) ③器にヨーグルトを入れ、②のラ・フランスのコンポートとミントの葉を飾り、完成。

	五穀米ご飯	鮭のパン粉	金平カレー風味	ほうれん草のサラダ	フルーツヨーグルト	1食あたり
エネルギー(kcal)	215	175	74	60	70	593
たんぱく質(g)	4.6	19.1	2.3	5.0	2.3	33.3
脂質(g)	0.8	7.8	2.8	3.5	1.8	16.8
炭水化物(g)	45.5	5.7	8.7	2.7	11.7	74.2
食物繊維(g)	1.0	0.3	2.4	1.5	0.8	6.0
カルシウム(mg)	7	43	46	38	74	208
ビタミンD(mg)	0	26.4	0	0.9	0	27.3
ビタミンC(mg)	0	13	4	10	2	24
ビタミンE(mg) <small>αトコフェロールで表示</small>	0.1	1.5	0.4	1.2	0.2	3.5
食塩相当量(g)	0	0.4	0.6	0.6	0.1	1.7

冷蔵保存、冷凍保存は可能ですが、喫食時に食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。