

「がんを予防する食事と健康管理」 ～リスクを減らす健康習慣を取り入れよう～



がん予防のための食事のポイント

1. 適正な体重を維持する
2. 牛肉や豚肉に偏らずバランスよく食べる
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	①ポリフェノール 活性酸素を抑える抗酸化作用がある リスベラトール:赤ワイン、カテキン:緑茶、クルクミン:カレー、イソフラボン:大豆 アントシアニン:ブルーベリー、クロロゲン酸:コーヒーなど 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 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 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 ⑤β-グルカン 免疫力を高め抗がん作用に期待 きのこと類 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
EPA・DHA	がんの増殖を抑制: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、ごま、アーモンド、カシューナッツ、大豆・大豆製品、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、大豆製品、ほうれん草、小松菜、春菊、海藻、ごまなど
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、じゃが芋、カリフラワー、レモンなど
ビタミンE	抗酸化作用:ごま、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	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 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

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
ローカット玄米	ローカット玄米 (無洗米)	70g(1/2合) 135~180ml	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。 *水の量はローカット玄米の1.5~2.0倍の容量にする
さばのトマトソテー	さば 塩 黒こしょう 小麦粉 焼き用オリーブ オイル 玉ねぎ 人参 にんにく 炒め用オリーブ オイル コンソメ(固形) トマトホール缶 トマトホール缶ソース 赤ワイン きび糖 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(1/6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	【下準備】 ・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。 ①フライパンに炒め用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別のフライパンに焼き用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。 【ヨーグルト漬け】 材料:セロリ40g キュウリ30g カリフラワー30g ヨーグルト100g 食塩3g ビニール袋に、ヨーグルトに塩を入れ、食べやすい大きさに切った野菜を入れ、よく見込み1日冷蔵庫で保存。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
洋風白和え 	豆腐(木綿) エリンギ 舞茸 しいたけ 玉ねぎ 炒り用オリーブオイル 黒オリーブ 味噌 炒りすりごま オリーブオイル 塩 ブラックペッパー	100g 30g(1本) 40g(1/2)パック 20g(小2個) 40g(1/5個) 2g(小さじ1/2) 15g(6粒) 6g(小さじ1) 3g(小さじ1) 2g(小さじ1/2) 0.5g(小さじ1/10) 少々	【下準備】 ・豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ700wで2～3分加熱する。 ・舞茸はほぐす。エリンギは長さを半分にして短冊切りにし、しいたけは7～8mm幅に切る。 ・玉ねぎと黒オリーブは粗くみじん切りにする。 ①テフロンのフライパンに炒り用のオリーブオイルを入れ弱火で汁がなくなるまで炒め玉ねぎを加え2分炒める。 ②①にきのこ類を入れてしんなりするまで炒めたら、黒オリーブも加えさっと炒め、軽く塩とブラックペッパーをふり冷ます。 ③ボウルに豆腐を入れてへらなどで崩し、味噌とごまを入れてよく混ぜる。ここに②を入れ混ぜる。 ④塩とブラックペッパーを入れ、味を整える。
春キャベツのサラダ 	春キャベツ カットわかめ ブロccoliスプラウト 生姜 オリーブオイル 酢 淡口醤油 オレンジ果汁	60g(大2枚) 2g(ひとつまみ) 6g(1/3パック) 12g(1かけ) 4g(小さじ1) 10g(小さじ2) 6g(小さじ1) 15g(大さじ1)	【下準備】 ・春キャベツは千切りにする。 ・カットわかめは水で入れ戻しザルにあげる。 ・ブロッコリースプラウトは根を取り、洗いザルにあげる。 ・生姜は皮ごと千切りにする。 ①Bを合わせドレッシングを作る。 ②春キャベツ、わかめ、生姜を混ぜ合わせる。 ③②にブロッコリースプラウトを載せ①をかける。
ヨーグルトゼリー レモンのハチミツ漬けと キウイ添え 	プレーンヨーグルト 牛乳 きび糖 粉ゼラチン 水 ハチミツ レモン ハチミツ キウイ	100g 50ml 6g(小さじ2) 3g(小さじ1) 15ml 10.5g(大さじ) 20g(1/8×2) 10.5g(大さじ) 1/2杯 20g(1/4個)	【下準備】 C:レモンのハチミツ漬け・・・前日にレモン2個、ハチミツ大さじ5を用意し、レモンを洗い、皮ごと輪切りにハチミツを入れてつける。 ・キウイは縦に切り半月に切る。 ①牛乳、きび糖を鍋にいれ弱火にかける。 ②①のきび糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加える。 ③②にヨーグルトを加え混ぜ合わせる。 ④に③を加えて混ぜ合わせる。 ⑤カップにいれて冷蔵庫入れ1時間以上冷やす。 ⑥⑤にハチミツをかけCとキウイを飾る。

	玄米ごはん	さばのトマトソテー	洋風白和え	春キャベツのサラダ	ヨーグルトゼリー	1食あたり
エネルギー(kcal)	125	293	86	33	80	617
たんぱく質(g)	2.3	16.7	5.5	0.9	5.9	31.3
脂質(g)	1.2	16.0	5.2	2.1	1.6	26.1
炭水化物(g)	26.0	19.9	7.1	2.9	11.2	67.1
食塩相当量(g)	0.0	1.0	0.6	0.5	0.1	2.2
食物繊維(g)	1.1	3.4	3.0	1.1	0.7	9.3
カルシウム(mg)	5	104	73	25	71	278
マグネシウム(mg)	42	49	80	13	9	193
βカロテン(μg)	0	1810	2	79	9	1900
ビタミンC(mg)	0	33	2	15	17	67
ビタミンE(mg) αトコフェノールで表示	0.4	2.2	0.5	0.2	0.3	3.6

