

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だとわかっています。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。 **果物は1日1回！**

* 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。

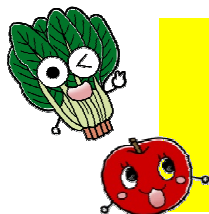
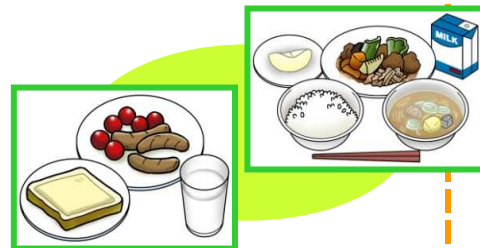
**野菜の摂取目安
1日350g！**

○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)



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。



★基本理念★ (郡上市食育推進基本計画より) 『たーんと君』

みんなでつくる郡上の食育

◆一人ひとりが取り組むこと◆

●食を通じた心とからだの健康づくり

・ 幼少期から薄味の料理になれ、食べ物の働きや食材の本来の味を知りましょう。

・ 様々な食材を食事に取り入れ、栄養のバランスが偏らないように心がけましょう。

・ 健康のために必要な栄養素、適正な食量及びバランス食について学習理解しよう。



郡上市食育イメージキャラクター

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：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ内 健康課

TEL0575-88-4511 FAX0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

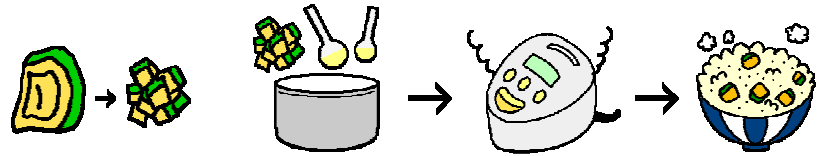
(アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/>)

◎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。



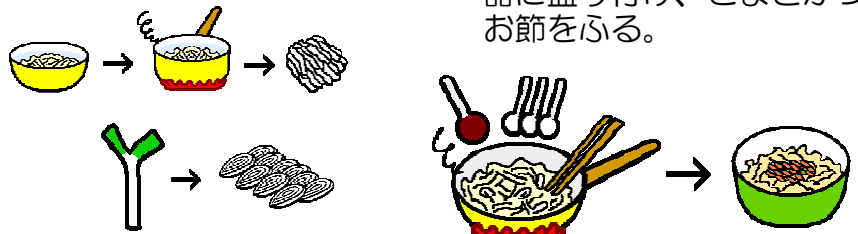
◎副菜：切干大根とねぎのおかか炒め (4人分)

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)

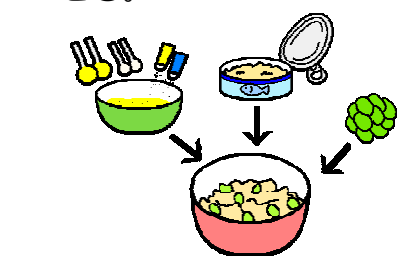
塩ゆでの枝豆にあきたら、ぜひお試しを！

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。

