

おいしい健康レシピ (第13回)

『乳がんのリスクを減らしましょう!』～食事のポイント～

◆予防の五箇条◆

1. 肥満を予防し、適正な体重を維持する。
2. 1日3食バランスの良い食事を摂る。
3. 1食500kcal～600kcalを目安に摂る。
4. ゆっくりよく噛んで食べる。
5. 野菜は毎食摂り、大豆製品を毎日利用する。



◆取り入れたい栄養素を多く含む食品◆

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に期待される 大豆:イソフラボン ブルーベリー:アントシアニン、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 リコピン:トマト、柿</p> <p>③アブラナ科に含まれる辛味成分 :発がん物質を解毒する酵素の働きを高めると期待される クレソン、キャベツ、芽キャベツ、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>
n-3系脂肪酸	がんの増殖の抑制が期待される:まぐろ、さば、はまち、ぶり、さんま、さけ、大豆、くるみなど
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、芽キャベツ、ゆず、パプリカなど
食物繊維	<p>不溶性食物繊維: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、椎茸、こんにやく</p> <p>水溶性食物繊維: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
雑穀ご飯 	米 雑穀 寒天(粉)	80g(1/2合弱) 30g(大さじ1) 1g(小さじ1/2)	<ol style="list-style-type: none"> ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水を入れる。1時間程度浸水させた後、粉寒天を回して入れ、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、器に盛り付ける。 【作り置きポイント】 1食ずつラップに包み冷凍する。
鮭のチャン チャン焼き 	生鮭 塩 サラダ油 パプリカ(赤) えのき茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ A 白味噌 酒 みりん さし水 バター みつば	70g×2切 0.4g(少々) 2g(ホイルに塗る) 10g 1/10個 40g 1/4束 40g 1/4束 30g (1/6個) 40g (1枚) 18g(大さじ1) 10g(小さじ2) 6g(小さじ1) 150ml 6g(大さじ1/2) 3g(1/10本)	【下準備】 ・パプリカは乱切りにする。 ・えのき・しめじは石づきを切り、ほぐす。 ・玉ねぎは薄切り、キャベツは3cm角に切る。 ・みつばは3cmの長さに切る。 <ol style="list-style-type: none"> ①鮭に塩をふる。 ②「A」を混ぜ合わせる。 ③アルミホイルを広げ、サラダ油を塗り、①を皮を下にしてのせる。 ④野菜、きのこを③の上のにせ「A」をかけ、アルミホイルで包む。 ⑤フライパンに④を並べ、水を150ml入れ、蓋をして中火で4分、そのあと弱火で7分加熱する。 ⑥アルミホイルを開け、火が通っていれば、取り出し、皿にのせ、バターを上にあしらひ、みつばを散らす。 【調理ポイント】 フライパンに水を入れると、調味用の味噌、みりんが焦げつかずおいしく食べられる。 調理後ラップに包めば冷凍保存できる。



料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
卵の花炒り 	あさり水煮缶 にんじん ひじき(乾燥) 干し椎茸 しょうが 青ねぎ 生おから サラダ油 椎茸もどし汁 酒 みりん 砂糖 醤油	30g (約1/2缶) 30g (1/5本) 4g(小さじ1杯) 5g (1枚) 5g (1/2片) 6g(12cm) 80g(約1カップ弱) 8g(小さじ2杯) 150ml 10g(小さじ2杯) 6g(小さじ1杯) 6g(小さじ2杯) 6g(小さじ1)	【下準備】 ・あさり水煮缶はザルに上げ汁気をきる。 ・にんじんは皮をむき、長さ2cmのせん切りにする。 ・ひじきは洗い、たっぷりの水に約30分つけてもどし、ざるに上げて水をきる。 ・干し椎茸はぬるま湯200mlでもどし、石づきを落として1cm角に切る。もどし汁は150ml残しておく。 ・しょうがは皮をむき、みじん切りにする。 ・青ねぎは小口切りにする。 ①「B」を混ぜる。 ②鍋に油をひき、にんじん、ひじき、干し椎茸を入れて中火にかけ、煮たったらしょうが、あさり、おからを入れ混ぜる。 ③②に「B」を混ぜ、煮汁がなくなるまで、炒りながら煮る。 ④器に盛り、青ねぎをのせる。 【作り置きポイント】 ・保冷バッグに入れ、菜ばしで筋をつけ冷凍する。 ・冷蔵庫で自然解凍してから使う。 ・汁気を少なくしてパン粉をつけてコロッケにも利用。 ・あさり以外にも鶏ミンチや刻んだイカやエビもお薦めです。
芽キャベツのおかか和え 	芽キャベツ ゆず果汁 砂糖 ごま油 かつお節	50g(小6個) 5g(小さじ1) 2g(小さじ1/2) 2g(小さじ1/2) 2g(ひとつ握り)	【下準備】 ・芽キャベツの外皮を取り、半分に切る。沸騰したお湯に塩を入れ、約3分ゆで、冷水にとり、ザルにあげる。 ①かつお節以外の調味料を合わせ、芽キャベツを入れて和える。 ②①にかつお節を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。 【作り置きポイント】 ・このまま2-3日冷蔵、保冷バッグで冷凍もできる。
ごろごろ野菜の汁もの 	大根 油揚げ さつまいも こんにゃく ねぎ だし汁 醤油 塩	20g(1cm程度) 10g(1/3枚) 40g(1/6本) 30g(1/8丁) 5g(10cm) 200ml 6g(小さじ1) 少々	【下準備】 ・大根はイチヨウ切りにする。 ・油揚げは短冊に切る。 ・さつまいもは厚めのイチヨウ切り、こんにゃくは一口大にちぎって下ゆでする。 ・ねぎは斜めの千切りにする。 ①鍋にだしと大根、さつまいもを入れ、煮立て、軟らかくなったなら、こんにゃくと油揚げを入れ、弱火で10分煮る。 ②①を「C」で調味しねぎをのせる。

	雑穀ご飯	鮭のチャン チャン焼き	卵の花炒り	芽キャベツの おかか和え	ごろごろ野菜 の汁もの	1食あたり
エネルギー(kcal)	198	171	142	30	50	591
たんぱく質(g)	4.3	18.2	6.7	2.2	1.9	33.3
脂質(g)	0.8	12.1	6.0	1.1	1.4	15.3
炭水化物(g)	42.0	6.1	15.7	3.7	7.5	79.2
食塩相当量(g)	0.0	0.8	0.7	0.0	0.7	2.2
食物繊維(g)	1.4	2.7	7.2	1.4	0.8	13.5
B-カロテン当量(μg)	2	119	1383	178	10	1692
ビタミンC(mg)	0	18	2	41	6	67
n-3系 不飽和脂肪酸(mg)	0.02	0.69	0.43	0.02	0.08	1.23

