

「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 ブロッコリースプラウト 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 |

