

がん予防のための12か条 塩辛いものは少なめに

あけましておめでとうございます。おせちやお雑煮など、おいしいものをたくさん食べ過ぎてはいませんか？ 普段の食事と違う年末年始は食べ過ぎに注意が必要です。ハムや佃煮に多く含まれる**塩分の摂取を控えることは、日本人で最も多い胃がんの予防効果があるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながります。**塩分は1日当たり**男性9g未満、女性7.5g未満**になるようにしましょう。加工食品は**かなり塩分を含んでいるものが多いので、覚えておきましょう。**

加工食品	塩分の量(g)
塩ます1切れ(80g)	4.6
焼きちくわ1本(100g)	2.4
梅干1個(10g)	2.0
ロースハム薄切り1枚(20g)	0.6
焼き豚1切れ(25g)	0.6
食パン1枚(60g)	0.8

減塩のポイント

- ・だしを利用して薄味を心がける。
- ・麺類の汁は残す。
- ・「かけて食べる」より「つけて食べる」。
- ・酸味や香辛料を利用する。
- ・酒の肴には塩分が多いので注意。
- ・加工食品は控えめに。
- ・薄味でも食べ過ぎない。

行事食

今月の レシピ 中華スープ

(4人分)

卵	60g
緑豆春雨	8g
きくらげ	4g
かにかまぼこ	20g
ウェイパー	12g
濃口醤油	4g
水	600g
片栗粉	4.8g
水	4.8g

- ① 卵はといておく。
- ② 緑豆春雨は2分くらい茹でて、2~3cmに切っておく。
- ③ きくらげは、(分量外の水で)もどして、千切りにしておく。
- ④ かにかまぼこは、長さ2cmに切り、ほぐしておく。
- ⑤ 鍋に水を入れ、沸騰したらウェイパー、濃口醤油、きくらげ、かにかまぼこ、緑豆春雨を加え、ひと煮たちさせる。水溶き片栗粉を加え、最後に溶き卵を入れる。

きくらげをスライスしたけ
に変わっても良いですよ。ウェイ
パーがなければ、中華スープの
素で代用できます。



12月24日のクリスマスイブはクリスマスカードとともに、若鶏の照り焼き、パンプキンスープ、フレンチサラダ、クリスマスケーキを提供しました。季節を感じていただけましたか？

●作り方●