



栄養便り



2014年2月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

がん予防のための12か条 食べ物から適量の ビタミンと繊維質のものを多くとる

厳しい寒さが続きますが、体調管理はできていますか？春に向けて、ウイルスに負けない体作りを心がけましょう。ビタミン類は体調を整えるだけでなく、がん予防にも有効です。ビタミンや繊維質は主に野菜や果物に含まれています。がんは異常な細胞の増殖がひとつの特徴ですが、**緑黄色野菜に多いビタミンA**は、その異常な細胞が増えるのを抑えてくれる働きに関係しています。また、**野菜や果物に豊富なビタミンC**は、ウイルスの活動を抑えるたんぱく質を作ることに関係しており、このたんぱく質が、がん細胞の抑制に関係しているといわれています。食物繊維をとることで腸内の悪玉菌を減らし、免疫力を上げる効果があります。



野菜は1日350g食べましょう。たくさん食べるために、加熱して見た目の量を減らす工夫をするといいですね。

行事食

今月のレシピ



1月1日は年賀状を添えて、おせちとお雑煮(喉につめにくいお餅を使用)を提供しました。黒豆は丹波産の黒豆を使用し、調理師が丁寧に炊き上げました。



五色和え



(4人分)

ほうれん草	160g
人参	40g
えのき茸	40g
干し椎茸	4g
卵	60g
オリーブ油	4g
だしわり醤油	16g

●作り方●

- ① 卵をとく。熱したフライパンにオリーブ油をのばし、炒り卵を作る。
- ② 干し椎茸は水で戻して、スライスする。
- ③ ほうれん草とえのき茸は長さ5cmに切り、人参は長さ5cm、幅3mmの拍子木切りにする。
- ④ ②と③をたっぷりの熱湯でゆがき、ざるにあげて水気をよくきる。
- ⑤ ①と④を合わせ、だしわり醤油で和える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

