



# 栄養便り



2014年3月  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## がんを予防する食事・生活とは？

1年を通して、がんを予防する生活習慣をみてきました。毎月、「がんを防ぐための12カ条」を紹介してきましたが、がんを予防する食事・生活とは、まとめてみるとどんなことでしょうか。



### バランスのとれた食事

野菜たっぷりの、バランスのよい食事を心がける。食べ過ぎず、脂肪は控える。運動をして、適正体重を維持することが、がん予防のポイントになってきます。生活習慣病の予防にもなりますので、日ごろから習慣にしておきたいですね。



### 適度な運動



### 適正体重の維持



## 行事食

2月3日の節分では、調理師が心をこめて五種類の具材で太巻きを作りました。胡瓜、穴子、かまぼこ、卵、かんぴょうと、色合いにもこだわりました。



2月14日のバレンタインには、ハートに飾り切りしたイチゴを料理にそえました。えん下食では人参やほうれん草をハート型にして、愛をいっぱい込めました。

## 鶏と野菜の南蛮漬

(4人分)

鶏むね肉	240g	
塩	1.2g	
酒	12g	
小麦粉	20g	
玉ねぎ	40g	
人参	40g	
干し椎茸	8g	
ピーマン	40g	
A	砂糖	30g
	酢	30g
	濃口醤油	30g

### ●作り方●

- ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② 人参、ピーマン、戻した干し椎茸は、千切りにして、さっと茹でておく。
- ③ Aをよく混ぜる(砂糖が溶けにくい時は、火にかけるとよい)。
- ④ 鶏むね肉は1口大に切り、塩、酒をふる。20分程度置いた後、水気を切り、小麦粉をまぶして170℃の油でからりと揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちにバットに並べ、①と②の野菜を入れ、③をかけてしばらく置く。
- ⑥ 皿に鶏むね肉を盛り、上から野菜を汁ごとかける。



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。

