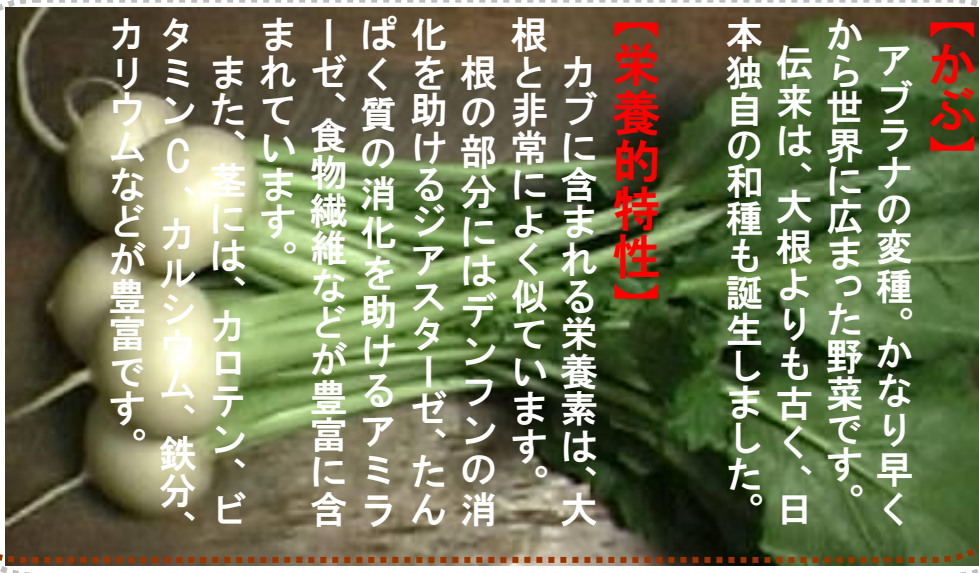




# 栄養だより



2009年   
**1月**  
 さぬき市民病院  
 栄養管理科発行



## 【かぶ】

アブラナの変種。かなり早くから世界に広まった野菜です。伝来は、大根よりも古く、日本独自の和種も誕生しました。

## 【栄養的特性】

カブに含まれる栄養素は、大根と非常によく似ています。根の部分にはデンプンの消化を助けるジアスターゼ、たんぱく質の消化を助けるアミラーゼ、食物繊維などが豊富に含まれています。また、茎には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、カリウムなどが豊富です。

## つくりかた

- ① カブは皮をむき、大きなものは1/4、小さなものは1/2に薄く切る。人参は、薄くいちょう切る。
- ② 人参は色がでるので、別々に塩をして、しんなりするまで少しもむ。
- ③ しらすは、使用量の1/3の酢につけ、軟らかくしておく。
- ④ 砂糖、酢(しらすを漬けた酢も使用する)、薄口醤油を合わせ①、②、③を入れ、器に盛る。

一人分栄養価	エネルギー	26kcal	たんぱく質	1.5g
	脂質	0g	塩分	0.5g

## あちら 材料(4人分)

カブ	160g
人参	12g
塩	0.6g
しらす	12g
砂糖	12g
酢	20g
薄口醤油	0.5g

## がん予防につながる生活をめざそう がん予防のための 12か条で健康長寿

- ① バランスのとれた食事を！  

- ② 好きな物ばかり食べない  

- ③ 食べすぎはさけ 脂肪は控えめに  

- ④ お酒はほどほどに  

- ⑤ 緑黄色野菜を摂る  

- ⑥ たばこは絶対に控える  

- ⑦ 塩辛い物と熱い物を避け 胃や食道をいたわる  

- ⑧ 焦げた部分は食べない  

- ⑨ かびの生えたものに注意  

- ⑩ 直射日光に当たり過ぎない  

- ⑪ 適度にいい汗を流す  

- ⑫ 気分をさわやかに保つため 体をいつも清潔に  


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。

資料：国立がんセンター「がん予防12ヶ条」