

# 栄養便り

2013年4月号  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

暖かく、過ごしやすい日になりました。新年度になって食生活が乱れていませんか？  
バランスの良い食事は、生活習慣病を予防するだけでなく、がん予防にも効果的です。  
国立がん研究センターから提唱された「がんを防ぐための12カ条」を知っていますか？

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べの物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に



国立がん研究センター から抜粋

今年度はがんを予防する生活習慣について深く見ていきましょう。

## 行事食

3月3日のひな祭りには、苺ムースを、3月20日の春分の日には、おはぎを手作りして、それぞれカードと共に提供しました。

生の苺を使用しています！！

ひな祭り



春分の日



## 今月のレシピ

ふきと厚揚げの旨煮



(4人分)

ふき	120g
厚揚げ	120g
みりん	4g
中双糖	4g
濃口醤油	16g
だし汁	200g

### ●作り方●

- ①ふきは 3~5 分下茹でし、ざるにとってから皮と筋を取る。3cm 長さに切っておく。
- ②厚揚げは一口サイズに切る。
- ③A を鍋に入れて加熱し、沸いてきたら①を入れて 3分程度煮る。
- ④③に②を加え、煮汁がなくなるまで煮ふくめる。

冷めるときに味が中まで入っていくので、火を止めてから少し時間をおくと、おいしくなります。

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。