



栄養便り



2013年7月号
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 **日光に当たりすぎない！！**

夏が近づいてきて、陽射しが厳しい季節になりました。紫外線を浴びすぎると、人の健康に影響を与えることがわかってきました。紫外線の浴びすぎに注意しましょう！

急性

- ① 日焼け
- ② 紫外線角膜炎
- ③ 免疫機能低下



慢性

- 【皮膚】①しわ ②しみ、日光黒子
③良性腫瘍 ④皮膚がん
⑤前がん症（日光角化症、悪性黒子）
- 【目】①白内障、翼状片

皮膚がんに関しては、日本人は紫外線の影響が少ないことが分かっていますが、対策として、「①紫外線の強い時間帯（太陽が最も高くなる時間）は避ける。

②日陰を利用する。 ③日傘を使う、帽子をかぶる。 ④衣服で覆う。

⑤サングラスをかける。 ⑥日焼け止めを上手に使う。」があります。

しかし、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの合成には、日光が必要です。

上手に日光とつきあっていきましょう。

環境省 紫外線環境保健マニュアルから抜粋



行事食

7月7日の七夕には、毎年そうめんを提供し、オクラやコロッケで星いっぱいメニューになります。短冊もつきますよ！

七夕



今年は短冊に何を願いますか？



今月のレシピ

ずんだ餅



(4人分)

むき枝豆	60g
砂糖	20g
水	16g
塩	0.4g
白玉粉	60g

●作り方●

- ① 枝豆を軟らかくなるまでたっぷりの塩水（分量外）でゆでる。
- ② ①の枝豆の薄皮を取る。
- ③ すり鉢に②の枝豆を入れ、できるだけなめらかになるようにすり潰し、砂糖と塩を加え、混ぜる。
- ④ 白玉粉にぬるま湯（分量外）を少しずつ加え、練り、耳たぶの硬さくらいの生地にする。
- ⑤ たっぷりのお湯を沸かし、④を一口サイズに丸めて入れ、再び浮いてきたら取り、冷水で冷やす。
- ⑥ 水気を切った⑤の白玉だんごに、③の枝豆餡あんを和えて、皿に盛る。

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。

