



# 栄養便り



2013年9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 毎日、変化のある食生活を

好きなものばかり、ワンパターンな食生活になってはいませんか？

どんなに栄養のある食べ物であっても、食べ過ぎて度を過ぎるのは、危険です。食物中の発がん物質の濃度は、たいていはそれほど高くないのですが、**同じ食品ばかり食べ続けることは、体をいつもがんの危険にさらすこととなります。**

**バランスのよい栄養をとることが大切です！**

主食		ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜		野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜		肉・魚・卵 豆製品など	たんぱく質

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。  
また、果物や牛乳・乳製品もとりましょうね



### 行事食

8月1日にふれあい看護体験と7日に医師体験講座がありました。1日には、糖尿病食のエネルギー塩分コントロール食を味わっていただきました。



ふれあい看護体験

医師体験講座



### 今月のレシピ

#### ●作り方●

### 豚肉の朝鮮焼き



(4人分)

豚ロース	60g × 4枚
赤味噌	8.8g
白中味噌	10g
砂糖	12g
酒	12g
豆板醤	0.4g
油	12g

- ① Aの調味料を鍋に入れ、弱火にかけ、木べらでかき混ぜながら加熱し、ふつふつとなってきたら、火を止め、粗熱をとる。その後、冷蔵庫で冷やす。
- ② 冷えた①を、水分をふきとった豚ロースに1枚ずつ塗り、冷蔵庫で1～2日間漬けこみ、味を染み込ませる。
- ③ フライパンに油をひき、火にかけ、強火から中火で②を焼いていく（合わせ調味料はつけたままで）。
- ④ 豚ロースに火が通ったら、お皿に盛る。

野菜と一緒に盛ると、彩りが良くなりますね！

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。

