



# 栄養便り

2013年11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 たばこは吸わないように

たばこの煙に含まれる有害な化学物質の中には、発がん物質も多種類含まれています。たばこに含まれる有害物質を排除するために、たばこ1本当たりビタミンCが25mg消費されるといわれています。成人男女に必要なビタミンCの摂取量は、1日当たり100mgです。たばこを4本吸っただけで、必要量が消費されてしまいます。

ビタミンC

ビタミンE

カロテノイド



果物、野菜



ナッツ類

●可食量100g当たりの  
ビタミンC含有量

- ・赤ピーマン:170mg
- ・レタス:5mg
- ・いちご:62mg
- ・りんご:4mg



野菜

ビタミンには、健康維持に必要な栄養素を体に吸収させるという、大切な役目を持っています。1度に摂るのではなく、3食に分けて摂りましょう。

なかなか禁煙できない人は、ビタミンや抗酸化作用のある栄養素を含む食品を、積極的に摂りましょう。ですが、**禁煙するのが一番良いですよ！**

行事食

## 秋祭り

10月13日は、石田神社の秋祭りでした。カードとともに甘酒をご準備しました。太鼓や鐘の音は、聞こえましたか？



## 今月の おでんレシピ

(4人分)

好きなおでんの具  
(卵、里芋、こんにゃく、  
ごぼう巻き、焼豆腐、  
牛すじ肉など)

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| A | 水 480g、砂糖 16g、<br>濃口醤油 20g |
| B | 白味噌 40g、砂糖 8g、<br>辛子 1.2g  |

### ●作り方●

- ① 牛すじ肉は、前日にさっとゆでてアク抜きをし、鍋で3時間ほど煮込む。卵はゆでて殻をむく。里芋は塩をまぶしてぬめりを取り、水洗いをしてさっと湯にくぐらせる。こんにゃくは下ゆでする。各材料とも食べやすい大きさに切る。
- ② Aと材料を鍋に入れ、40分程度煮込む。
- ③ すり鉢に、Bと分量外の煮出し汁を入れて、よくすり混ぜる。



具材に下処理を行い、だしをしっかり染み込ませましょう。

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。

