



栄養便り



2013年12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



食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに

「長生きの秘訣は腹八分目にあり」といわれます。ねずみの実験によると、好きなだけ食べさせたグループと、食事を約60%に制限したグループでは、制限したグループの方が発がん率は低く、長生きするという結果が出ています。食べ過ぎの中でも特に問題とされるのが、脂肪の量です。年末年始、イベントが続きますが、「腹八分目」を心がけて過ごしましょう。

牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)



揚げる	炒める	煮る	蒸す	網焼き	ゆでる
339kcal	220kcal	205kcal	201kcal	201kcal	189kcal
調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに			素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに		

動物性食品に含まれる脂肪の過剰摂取は、がんの危険因子です。しかし、魚の脂肪成分であるDHA・EPAには、がんを抑える働きがあります。オリーブオイルなど植物油を利用しても良いですね。

エネルギーの高い料理は、合わせて脂肪も多く摂ってしまいます。料理方法も工夫してみましょう。また、よくかむことで、食べ過ぎを防げますよ。



行事食

11月23日
勤労感謝の日



勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日です。収穫物に感謝していただきましょう。



今月のレシピ

柿なます

(4人分)

大根	200g
食塩	1.2g
柿	80g
砂糖	12g
食酢	20g

●作り方●

- ① 大根は、薄い短冊切りにし、塩を振る。
- ② 柿は、薄い短冊切りにする。
- ③ 砂糖、食酢を合わせる。
- ④ 大根がしんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ ②と④を③で和える。
- ⑥ 味をととのえ、器に盛り付ける。



柿は、ビタミンA・Cが豊富で、大きいものを一個食べるだけで、一日分のビタミンCの必要量を摂ることが出来ます。生で食べるのが、おいしくて簡単ですが、サラダや和え物に加えてもおいしくいただけますよ。



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。

