

# 食育ほっとライン

NO.14

がんは死因第1位、国民の3人に1人は罹るとい国民病です。と同時に生活習慣病のひとつなので、食事に注意することで3割、禁煙することで3割防ぐことができるといわれています。そこで、No.12からシリーズで「がんを防ぐための12カ条」を基本に、ライフスタイルでのがん予防のポイントを紹介しています。

国立がんセンター監修、(財)がん研究振興財団刊行の「がんを防ぐための12カ条」

## 6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる — 緑黄色野菜をたっぷりと —

発がんを防ぐ  
ビタミン類は  
A・C・E(エース)

| 種類       |  | 特徴                                     | 主な食品                                     |
|----------|--|--|--|
| 脂溶性ビタミン  | ビタミンA  | 目の網膜色素の成分。<br>皮膚・粘膜の健康保護、 <b>抗ガン作用</b> | うなぎ、鶏レバー、肝油、強化マーガリン<br>にんじん、ほうれん草、小松菜、海苔 |
|          | ビタミンD  | カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度の調整         | 鮭、うなぎ、かわはぎ、しいたけ、きくらげ、いわし                 |
|          | ビタミンE  | 細胞膜の酸化予防、過酸化脂質の抑制、老化予防、 <b>抗ガン作用</b>   | ひまわり油、綿実油、胚芽油、アーモンド<br>かぼちゃ、緑黄色野菜、たらこ    |
|          | ビタミンK  | 血液凝固因子の精製、カルシウム結合促進、タンパク質の生成           | 納豆、ブロッコリー、ほうれん草、海苔、わかめ                   |
| 水溶性ビタミン群 | ビタミンB1                                       | 糖質の代謝、神経機能正常化                          | 豚肉、タイ、うなぎ、玄米                             |
|          | ビタミンB2                                       | 脂質・糖質・蛋白質の代謝促進、成長促進、過酸化脂質の分解           | 豚レバー、いわし、牛乳、チーズ、卵<br>かれい、ぶり、うなぎ          |
|          | ビタミンB6                                       | アミノ酸の代謝に関与、神経伝達物質合成                    | マグロ(赤味)、カツオ、バナナ、酵母、小麦胚芽<br>牛レバー、サツマイモ    |
|          | ビタミンB12                                      | 補酵素として様々な反応に関与、赤血球の生成、神経機能維持           | 牛レバー、しじみ、あさり、牡蠣、さんま                      |
|          | 葉酸   | 赤血球の生成、DNA合成の促進、胎児の先天異常予防              | 牛レバー、モロヘイヤ、春菊、ほうれん草、<br>アスパラガス、卵黄、胚芽     |
| ビタミンC    | コラーゲン合成、筋肉・血管・皮膚・骨の強化、過酸化脂質の除去、 <b>抗ガン作用</b> | みかん、レモン、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草               |  |

### 食物繊維をたっぷりとりましょう！

### 緑黄色野菜をたっぷりとりましょう！

食物繊維は、腸内の有用菌を増やし、発がん物質を生成する腐敗菌を減らすので、日本人に急増している大腸がんの予防に有用です。ごぼう、筍、切干大根、きのこ類、海藻類、こんにやくなどに多く含まれます。

●野菜のとり方は… **一日、350g以上**とりましょう！！



| 種類     | 一日にとる目標量    | 摂取目安量                                       |
|--------|-------------|---|
| 緑黄色野菜  | 合計 120~160g | ほうれん草 1/2 把強 春菊 1/2 把強 小松菜 1/3 把強 南瓜厚さ3~4cm |
| その他の野菜 | 合計 240~280g | 大根 3~4cm かぶ 1個 玉ねぎ(小)1個 もやし 1/2 袋弱          |

## 今月のヘルシーレシピ

冬のあったかメニュー 豚肉と冬野菜たっぷりポトフ

### 《材料》4人分

豚もも肉(固まり)・・・500g 固形コンソメ・・・2個  
 蕪・・・・・・・・・・・・・・4個 水・・・・・・・・・・5カップ  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個 塩・・・・・・・・小さじ1/2  
 人参・・・・・・・・・・1本(100g) こしょう・・・・・・・・少々  
 ごぼう・・・・・・・・・・小1本 ローリエ・・・・・・・・1枚  
 薩摩芋・・・・・・・・・・小1個  
 南瓜・・・1/4個(正味300g)  
 ブロッコリー・・・・・・・・1/2個

### 《作り方》

- 1 豚肉に塩を多めに振って2時間ねかせておく。
- 2 鍋に水・コンソメ・ローリエでブイヨンを作り、さっと水洗いした肉を入れ、竹串がずっと通るまで煮込んだら、外に出しておく。
- 3 玉ねぎは薄切り、人参は縦4つ割、ごぼうは5cm長さ、薩摩芋は2cm厚さの輪切りにする。蕪は半分に切り、南瓜、ブロッコリーは4つに分ける。
- 4 2の鍋に3の野菜を入れ中火で煮る。最後に肉を加え少し煮込み調味する。



367Kcal コレステロール 85mg  
食物繊維 8.6mg