

食育ほっとライン

NO.15

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号からシリーズで「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。

がんを防ぐための12カ条

「がんを防ぐための12カ条」は統計や実験データをもとに生活のヒントをまとめたものです。

がんを防ぐための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる
— いろいろ豊かな食卓にして —
2. 毎日、変化のある食生活を
— ワンパターンではありませんか？ —
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
— おいしい物も適量に —
4. お酒はほどほどに — 健康的に楽しみましょう —
5. たばこは吸わないように
— 特に、新しく吸いはじめない —
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 —
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
— 胃や食道をいたわって —
8. 焦げた部分はさける
— 突然変異を引きおこします —
9. かびの生えたものに注意
— 食べる前にチェックして —
10. 日光に当たりすぎない — 太陽はいたずら者です —
11. 適度にスポーツをする — いい汗、流しましょう —
12. 体を清潔に — さわやかな気分で —

資料：がん研究振興財団刊行「がんを防ぐための12カ条」
国立がんセンター監修より

がんを防ぐ12の生活習慣

7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

胃がんの発生と塩分摂取には密接な関係があるとされています。漬物など塩分の多い食品を大量に摂らないようにし、薄味の調理を心がけましょう。また、熱い茶がゆを食べる地方に食道がんが多いともいわれており、あまり熱いものは、さまして食べることをおすすめします。

8. 焦げた部分はさける

魚や肉などの焼きこげの中には、数種類の発がん物質が発見されています。焦げた部分を大量に食べることは避けましょう。発がん物質は調理時間が長ければ長い程、多く発生するものなのでこげ過ぎには注意しましょう。



9. かびの生えたものに注意

ピーナッツなどのナッツ類やとうもろこしにつくカビには、強い発がん性が認められています。なるべくカビの生えたものは食べないことです。チーズなどは発がんの心配はないといわれています。

今日のヘルシーレシピ

うどんこんにゃくの胡麻酢味噌和え

春の香りを楽しむ
繊維たっぷりの和え物です

＜材料＞4人分

- うどん……………400g
- こんにゃく……1枚(250g)
- A[ごま酢味噌]
- 白味噌……………60g
- 砂糖……………大さじ2.5
- 練りごま(白)……20g
- 酢……………小さじ2
- 菜花……………1把

＜作り方＞

- 1 うどは厚く皮をむき、回しながら長めの斜め切りにする。菜花は長さを半分に切り、塩少々を入れた熱湯でサッとゆで、水気を絞る。
- 2 こんにゃくは横にして、6mm厚さに切り、うどんと合わせた4cm長さの短冊切りにする。
- 3 鍋に湯を沸かし、酢大さじ1を入れ、1のうどんを約1分30秒間ゆでてざるに取り出し、冷ます。同じ湯に2を入れてゆで、ざるに上げて冷ます。
- 4 ごま酢味噌を作る。すり鉢にAの材料を順に加え、よくすり混ぜる。これに3を加えて和える。器に盛り、1の菜花をあしらう。



125Kcal 脂質 3.3g 塩分 0.9g
食物繊維 4.7g コレステロール 0mg