

9月・10月は「北海道がん征圧・がん検診受診促進月間」です

日本人の死因の第1位は、「がん」です。がんの罹患数(男女計)で最も多いのは「大腸がん」で、早期発見し治療すれば、ほぼ治ります。福島町では平成28年度より、がん検診が「無料」となりました。がん検診を受診し、2次予防(早期発見・早期治療)に努めましょう。

食事面では、お酒は「ほどほど」に、肉の摂り過ぎに注意しましょう。

食物繊維は、がん予防だけでなく、肥満予防や多くの生活習慣病予防に効果があるとされる栄養素です。不足しないようにしましょう。

食物繊維とは？

- 食品に含まれる成分の中で「消化・吸収できない」ものが「食物繊維」です。

多く含まれている食品

穀類：胚芽米、麦ごはん など

いも類：さつまいも、こんにやく など

豆類：煮豆、おからなど

野菜類・海藻類・きのこ類

- 低カロリーで食物繊維が豊富です。
- 野菜は、加熱するとカサが減ってたくさん食べられます。

水溶性食物繊維

- 炭水化物(糖質)の消化・吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。
- 整腸作用やコレステロールなどの余分な脂質を吸着し、排出するはたらきがあります。

不溶性食物繊維

- 繊維質の食べ物に多く、噛む回数が増えるため、食べ過ぎの防止や満腹感が得られます。⇒ ダイエット効果
- 腸内環境の改善に役立ちます。
- ※摂り過ぎると便秘になることがあるため、水分と一緒に摂りましょう。

がん予防料理レシピ

季節を問わず、入手可能な「こんにやく」や「きのこ」を使った簡単レシピです。低カロリーな食材で、食物繊維が手軽に摂れます。

こんにやくの塩麴和え

材料(4人分)

●こんにやく	1袋(300g)	●生しいたけ	2枚
●しめじ	1パック	●エリンギ	1本
青じそ	4枚	赤唐辛子	1本
ごま油	小さじ1/2	減塩しょうゆ	小さじ1
A 酒	大さじ4	塩麴	大さじ1と1/2

☆1人分の栄養価☆

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.8 g
食塩相当量	0.8 g
ビタミンA	10 μgRE
ビタミンC	3 mg
ビタミンE(α)	0.1 mg
食物繊維(総量)	3.6 g

◇下ごしらえ◇

- こんにやくは、スプーンで食べやすい大きさにちぎり、下茹でして水気を切ります。
- しめじは、根元を切り小房に分けます。
- 生しいたけは、石づきを除いて薄切りにします。
- エリンギは、2～3等分にし、2cm幅の薄切りにします。
- 青じそは、千切りにします。
- 赤唐辛子は、小口切りにします。(種は取り除きます)

◇作り方◇

- ①鍋にAを入れて煮立たせ、●の材料を加えて汁気がなくなるまで煮ます。
- ②水分が飛んだらごま油、赤唐辛子を加えて炒め合わせ、減塩しょうゆを加えて火を止めます。
- ③器に盛り、青じそを上のにせます。



◀レシピのポイント▶

- ・時間が経つと、こんにやくから水分が出るので、1回で食べきれぬ量を作りましょう。(食品ロス減少にもつながります)

福祉課健康増進係
☎47-4682